ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№19 (337) СЕНТЯБРЬ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Осень дарит здоровье

За что я люблю осень? За богатый урожай, выращенный своими руками. И многие друзья «Лечебных писем» в любом возрасте радуются, как дети, когда видят плоды своих трудов. Осенью каждый день украшают стол полезные овощи, фрукты. А какие яркие краски! Вы только посмотрите на эти золотистые тыквы и груши, на алые помидоры и перцы, на дымчато-синие сливы, словно тронутые инеем! Еще деревья с разноцветными листьями, изумрудный мох на болоте с капельками клюквы, шоколадные и красные шляпки благородных грибов – белых, подосиновиков... В лес мы выбираемся всей семьей. Берем с собой и Кешу. Наш пес ищет грибы лучше всех. Иногда выводит на такие полянки, что за раз набираем целую корзину. Но, бывает, находит и несъедобные. Глаз не оторвать от семейки красных мухоморов, которые водят хоровод под елкой. Внучки с нетерпением ждут таких выходных. Ведь в лесу можно увидеть разных птиц и даже белочек, набегаться вдоволь, надышаться свежим воздухом, поесть лесных ягод. Нынче много брусники, а для меня она – первое лекарство. Ешь понемногу – и нет никаких воспалений. Ну разве можно не любить все это? Ведь осень дарит нам отличное настроение, бодрость и здоровье!

Карпова Н.М., г. Выборг

ЦИТАТА

Сделав кому-то доброе, полезное, – молодеешь. В душе будто расцветает цветок радости. Это и есть лекарство от старости.

Махортова Л.С., г. Москва

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Иногда вы делитесь в своих письмах очень сокровенными чувствами и мыслями, а многие из вас называют «Лечебные письма» копилкой народной мудрости. Бесспорно, важны не только знания о народных методах лечения, но и духовная поддержка людей, которые нашли способ поддерживать хорошее самочувствие.

На дворе осень, а осенью так хорошо думается! Возможно, поэтому в этот номер нам пришло много замечательных писем с размышлениями о том, как надо жить, чтобы приносить пользу себе и другим.

Например, Татьяна Андреевна Артемова из Серпухова, чье письмо опубликовано в рубрике «Хороший пример», призывает задуматься, умеем ли мы радоваться тому, что имеем, и не горевать о том, чего нет? Умеем ли мы быть благодарными в каждое мгновение? Ведь порой мы начинаем ценить свою жизнь только после испытаний и невзгод, какими бывают тяжелые болезни. Эта тема нашла продолжение и в письме Лилии Семеновны Махортовой из Москвы: «Самый счастливый человек тот, кто дает счастье наибольшему числу людей». Почитаешь такие строки, и невольно хочется тоже стать хоть чуточку лучше, остановиться среди суеты и вспомнить о тех, кто рядом. Всегда есть человек, нуждающийся в вашей помощи и участии. Надо только посмотреть вокруг. Тогда и ваши собственные проблемы покажутся не такими страшными, и вы сами будете чувствовать себя нужным, а ведь это так важно.

И напоследок о вещах более прозаических, но тоже важных.

Хочу напомнить, что началась подписная кампания на 2016 год. Можно подписаться на «Лечебные письма» на весь следующий год или оформить подписку на первое полугодие. Советую это сделать, чтобы защитить себя от повышения цены.

Здоровья всем и правильных мыслей!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **5 ОКТЯБРЯ**

Газету выписываю давно и часто перечитываю. «Лечебные письма» поднимают настроение. Полезные рекомендации дают травница К. Доронина, психолог С. Выборнова, врач Г. Гаркуша, другие специалисты и сами читатели. Радуюсь позитивным письмам от тех, кто ведет здоровый образ жизни, у кого хорошие результаты лечения. Количество долгожителей растет. Это удивляет и восхищает!

Мой Тобольск – город спортивный. И молодежь, и ветераны часто встречаются в бассейнах, спортзалах, на стадионах. Такие встречи обогащают, увлекают, дают стимул в жизни и вдохновение.

Лечит нас вода

Времени вы не жалейте,
Приходите все сюда
И плавайте в бассейне!
Вас точно освежит вода,
Поднимет настроение,
И убегут от вас тогда
Унынье и безделье.
Тогда вы точно будете
Друзей к себе манить,
И станет веселее
И здоровее жить!

Адрес: Фроловой Юлии Аф., 626109, Тюменская обл., г. Тобольск, Иртышский мкр-н, д/в. Тел. (для СМС) 8-922-476-32-66

В «Лечебных письмах» №12 за этот год опубликовали мое письмо в рубрике «Люди добрые, помогите!». Я просила помочь маме. У нее гипертония, катаракта, камни в желчном пузыре, склероз сосудов мозга, астма и болезни сердца. Еще она плохо слышит. А также просила помочь моей тете, у которой диабет и был микроинсульт.

Со страниц любимой газеты благодарю всех неравнодушных читателей, которые ответили нам, поддержали. Было много рецептов, советов, люди молились за нас. Особая благодарность нашему доктору Айболиту – Букареву Юрию Викторовичу из Санкт-Петербурга. Мы получили от него аж 4 письма с рецептами, рекомендациями!

Сердечно благодарим Пяткова Дмитрия из Верхней Пышмы Свердловской области, Лехонцову Ю.А. из Перми, Дюжеву Нину Михайловну из Волгограда, Зубрилину Веру из Ярославля, Лонщакову Римму Григорьевну из Новокузнецка, Вашкевич Ольгу Артуровну из Минска, Клименко Е.А. из Казахстана, Валиулину С.Г. из Татарстана, Корнееву Марию из Москвы, Затолошную Полину Е. из Ставропольского края.

Начали применять ваши рецепты. Надеюсь, что с Божьей помощью и с поддержкой наших читателей мои дорогие мамочка и тетя поправятся.

Здоровья и благополучия всем добрым людям, не оставившим нас в беде! Пусть хранит вас Господь!

Адрес: Кудряшовой Нине Петровне, 461667, Оренбургская обл., Северный р-н, с. Нижнее Челяево, ул. Центральная, д. 30. Тел.: 8-932-850-98-54, 8-987-343-20-28

Выражаю огромную благодарность тем, кто откликнулся на мою просьбу о помощи в лечении меланомы у дочери. Я получила много писем с очень полезными советами. Ответить письменно каждому невозможно, поэтому сердечно благодарю вас всех через газету.

Павлик из Краснодара прислал очень хороший рецепт лечения семенами календулы. Жаль только, что не написал пропорции. Очень прошу сообщить письменно или по телефону. Всем признательна за помощь!

Адрес: Кофановой Н.С., 142171, г. Москва, Щербинка, ул. Пушкинская, д. 3, кв. 114. Тел. 8-906-700-57-91

В начале 2014 года у меня случился инсульт. Парализовало левую сторону. Я об этом написала в газету, и мою просьбу о помощи напечатали. Пошли письма от добрых читателей, которых теперь хочу поблагодарить.

На письмо откликнулись Пятков Дмитрий из Свердловской области, Соколова Алла Евгеньевна из Ставропольского края, Клименко Е.А. из Актюбе, Левенцева Ю.А. из Перми, Мендохо Михаил Владимирович из Воркуты, Скоробогатских Е.Г. из Аксая Ростовской области. Большое вам спасибо! Советов прислали много, сразу все рекомендации не выполнить, и я начала с очищения.

Желаю читателям «Лечебных писем» здоровья, терпения и надежды.

Адрес: Трофимовой Лидии Андреевне, 100004, Казахстан, г. Караганда, ул. Орлова, д. 107, кв. 29



НАСТРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ

В «Лечебных письмах» встречаются самые разные мнения о причинах болезней, ведь и люди тоже разные! Кто-то придерживается научной точки зрения. А кто-то увлекается духовными практиками, биоэнергетикой и судит обо всем именно с таких позиций.

Недавно муж впервые заглянул в оставленную на кухне газету и озадачил меня вопросом. Он спросил, зачем же надо пить лекарства, травы и заниматься гимнастикой, если причины болезней, как считают многие авторы писем, кроются в душе, а вовсе не в физическом теле, даже рубрика такая есть – «Лечим душу». И еще «По вашим письмам», где специалист часто дает советы из области психологии. Да и в начале газеты больше рассуждений именно о духовном. Я задумалась и ответила ему так.

Принимая лекарства или целебные травы, занимаясь очищением или лечебной гимнастикой, мы боремся уже с последствиями каких-то нарушений в организме, а не с их причинами. Но причины-то остаются, и чаще всего они кроются именно в душевном разладе. Иногда связаны с чем-то подсознательным, что мы уже не можем вспомнить, но все-таки можем вернуть душевную гармонию, прислушиваясь к себе. Иначе любое лечение бесполезно. Либо прежняя болезнь вернется через какое-то время, либо вместо нее придет новая напасть. Даже ученые сейчас говорят, что большинство заболеваний – психосоматические.

Муж усмехнулся и сказал, что болеют все, например во время эпидемии. Мой руки, не мой, совершенствуйся духовно или нет – все равно заразишься, потому что вирусы передаются по воздуху.

А вот и не все заражаются. В истории есть примеры того, как некоторые врачи не болели даже чумой, спасая других во время эпидемии. Да и в «Лечебных письмах» некоторые пишут, что о гриппе, ОРВИ не вспоминают годами. Это зависит от силы иммунитета, который, в свою очередь, связан и с общим настроем. Он влияет и на гормональный фон, и на обмен веществ.

Все в организме взаимосвязано, и любая мысль, любое произнесенное слово могут отразиться на здоровье. Если думать о том, что обязательно заразишься гриппом, панически бояться всех чихающих, то так и случится. Некоторых даже телевизионная реклама может довести до болезни: ах, микробы, всюду вирусы, только наше средство может спасти от них! Средство, конечно, надо продать любой ценой. И вот уже кошмарные мультипликационные микробы мерещатся напуганному зрителю за каждым углом. От страха иммунитет тоже падает, и человек заболевает. Я вот, например, в прошлом году ни разу не простужалась и не собираюсь, хотя начинается пора вирусных эпидемий. Мне «Лечебные письма» очень помогают.

Муж ничего не ответил, пошел смотреть телевизор. А через некоторое время выключил его, когда началась реклама каких-то медицинских препаратов. Остаток вечера листал «Лечебные письма». Что-то в нашей газете даже его заинтересовало.

Алехина М.И., г. Тверь

ОТКУДА ЭТА ГОЛОВНАЯ БОЛЬ?

Сейчас многие, и не только пожилые, жалуются на хронические головные боли. Поначалу они очень часто связаны со спазмами сосудов мозга. Потом уже появляются устрашающие диагнозы. А почему происходят спазмы и к чему конкретно все это может привести?

Врачи говорят, что гипертония помолодела, ее нередко диагностируют уже к 40 годам. А она, как известно, может закончиться инсультом. Отсюда и печальная медицинская статистика по этому заболеванию. Почему же раньше такого не было? Что с нами случилось?

Некоторые люди годами живут в состоянии хронического стресса. Ускоренный ритм, неестественные условия шумных и загрязненных городов сказываются на общем здоровье и на психике. Я, например, хорошо помню послевоенные годы. Сколько всего пережито! А люди все равно больше общались, лучше умели дружить и меньше скандалили по пустякам.

Что происходит в организме, если мы так болезненно все вокруг воспринимаем? Идет защитная реакция на стресс – сосуды спазмируются, сжимаются. Уменьшаются их просветы, а значит, кровь уже не может продвигаться по ним свободно, и все ткани получают недостаточно питания. Продолжительный спазм сосудов в головном мозге (церебральный), сердце (коронарный), сетчатке глаз может стать причиной опасных расстройств кровообращения в этих органах. Вплоть до инсульта, инфаркта миокарда, потери зрения. Вот к чему приводят наша повышенная нервозность, неумение контролировать свои эмоции.

Мозг особенно чувствителен к недостатку кислорода и питательных веществ, он не может долго голодать. Отсюда и частые головные боли – первые «звоночки», явные сигналы того, что мы ненормально на что-то реагируем и неправильно себя ведем.

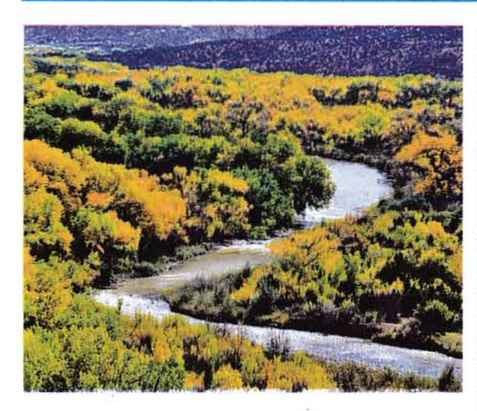
Конечно, голова может болеть по многим причинам. Например, из-за шейного остеохондроза. Ведь в области шейного отдела позвоночника находятся артерии, снабжающие мозг кровью. Но и остеохондроз на пустом месте не возникает. Сказывается наш образ жизни. Переутомление, недосыпание, недостаток свежего воздуха, курение тоже вредят сосудам. Но чаще все-таки головная боль напряжения бывает после того, как мы понервничали.

Наверняка такая ситуация знакома многим, и особенно женщинам. Они даже не замечают, как все это плавно переходит в гипертонию, атеросклероз. С возрастом нередко появляются такие серьезные диагнозы, и люди все списывают на них. Мол, с годами человек здоровее не становится, а болезнь приходит, не спрашивая разрешения. Только мы сами ее и приваживаем своими реакциями на происходящее!

Ясно, что без стрессов в наше время не обойтись. Но не надо хотя бы создавать их для самих себя. Если у вас частенько стала болеть голова, а серьезных недугов еще не обнаружили, попробуйте, пока не поздно, изменить свое отношение к миру, себе и окружающим. Многое все-таки зависит от нас.

Ситников В. В., г. Смоленск





ВОЛШЕБНЫЕ КРАСКИ БАБЬЕГО ЛЕТА

За окном моего дачного домика, в котором я живу с ранней весны до поздней осени, еще зелено, светит солнышко – на дворе август, время сбора урожая. Но постепенно природа будет готовиться к зимнему сну, грядки опустеют, с деревьев облетят листья, небо станет серым, пойдут промозглые дожди. Тогда буду собираться на зимнюю квартиру в город. До этого успею насладиться самым моим любимым временем года – золотой осенью.

За что я люблю эти недели в конце сентября – начале октября? Природа ненадолго как будто заново оживает и вспыхивает яркими красками. На клумбах последними вестниками уходящего лета радуют глаза самые поздние цветы – астры, хризантемы, бархатцы, флоксы, золотой шар. Яркими ало-оранжевыми гроздьями свисают ягоды рябины. Деревья одеваются в пурпур и золото.

Особенно хорошо выйти на улицу в тихий осенний день на неделе, когда дачников уже мало, не шумят топоры и электрорубанки, воздух чист и прозрачен.

Для меня бабье лето и золотая осень – целительный сезон. Я впитываю глазами эти краски, вдыхаю воздух, в котором уже нет пыли и пыльцы, – я аллергик, поэтому весной и летом мне приходится тяжеловато. Насыщаю свой организм свежими витаминными овощами, ягодами и фруктами, собранными после долгих трудов на любимой даче. Стараюсь несколько раз в неделю выбираться в ближайший лесок – набрать корешков, коры для лечебных целей, пообщаться с деревцами перед тем, как они отойдут ко сну.

Одним словом, заряжаюсь перед тем, как вернуться в город, к бетонным стенам.

Не упустите этот момент, не сидите в квартире, выбирайтесь на природу, пока она еще радует взгляд, под ногами не хлюпает грязь вперемешку с первым растаявшим снегом, а деревья и кусты окрашены в разные цвета. Зарядитесь энергией, наполните легкие свежим воздухом, успокойте нервную систему и укрепите иммунитет, чтобы потом не болеть постоянно.

Вихарева О.М.,
г. Кострома

ПОХВАЛЬНОЕ СЛОВО БРУСНИКЕ

Я выросла на юге, привыкла к тому, что прямо за окном родительского дома растут груши, сливы, вишня, черешня, грецкие орехи и еще много разных фруктов и ягод. Потому когда с мужем приехала на далекий Север, долго не могла привыкнуть к тому, что вокруг, кроме берез, елок да одиноких яблонек, на которых вырастают кислые мелкие плоды, ничего нет.

Очень скучала по родным краям, думала – быстрее бы закончился у мужа положенный по распределению срок работы и мы вернулись на благоуханный юг. Но вот прошло уже 30 с лишним лет, а мы все так же и живем в северных краях, и уже не думаем о переезде. Оба прикипели к этой земле, к суровой природе, к замечательным людям, которые нас окружают. Поморье стало для нас домом, на родину мы ездим только отдохнуть, и уже через неделю нас тянет обратно.

Благодаря нашим друзьям, которые на первых порах помогали нам обжиться на новом месте и старались показать, что северная природа совсем не бедна, мы с мужем полюбили таежный лес, бескрайние болота, которые, действительно, не так уж и бесплодны. Теперь никакие южные фрукты не заменят мне местных ягод – морошки, черники, клюквы и брусники. Последнюю я полюбила особенно, и каждую осень стараюсь заготовить ее побольше, зная, что потом она будет частой гостьей на столе. И еще брусника – это замечательный лекарь, который помогает от многих болезней и недугов, снабжает витаминами, поднимает настроение, сохраняет молодость.

Когда еду по ягоды, заодно собираю и листья – у брусники они тоже очень полезны. Пью их настой, если возникают проблемы с почками или цистит, при простудах и кашле. У брусники и в ягодах, и в побегах содержатся вещества, которые являются природными антибиотиками. При инфекциях они помогут справиться с микробами, а зимой защитят от вирусов. Полезен чай из листьев тем, у кого есть отложения солей в суставах, артриты. Он снижает уровень сахара в крови.

Но, конечно же, главный лекарь – это красные, с легкой кислинкой ягоды. Их даже варить не обязательно – в плодах столько антисептических веществ, что они не портятся. Можно чуть-чуть присыпать их сахаром и хранить в холодильнике или на балконе всю зиму. Бруснику можно мочить, сушить, замораживать, она не теряет своих полезных свойств. Морсы и компоты из брусничных ягод снимут жар, почистят почки и мочевой пузырь, укрепят сердце, снизят уровень холестерина в крови. Полезна брусника гипертоникам, диабетикам, тем, у кого есть атеросклероз или неполадки в работе печени, застой в кишечнике. Осторожность нужно соблюдать только при язве желудка и очень высокой кислотности, а так противопоказаний к лечению брусникой нет.

У меня хронический пиелонефрит, и если начинается обострение, сразу призываю на помощь бруснику, добавляя к ней зверобой.

Беру 1 часть сушеных ягод, 2 части травы зверобоя и смешиваю. 1 ст. л. сбора заливаю 2 стаканами кипятка, настаиваю в термосе полчаса, процеживаю и пью по 0,5 стакана четыре раза в день за полчаса до еды.

При упадке сил, авитаминозе добавляю сухие или мороженые ягоды в заварочный чайник. Или смешиваю бруснику с шиповником 1:1, чтобы получить ударную дозу витаминов. Завариваю 1 ст. л. ягод стаканом кипятка, даю постоять полчаса, процеживаю и выпиваю залпом. И так несколько раз в день. Если есть первые признаки простуды, такой напиток поможет убить ее на корню.

Соком из ягод хорошо полоскать рот при ангине и фарингите. Только

немного разбавьте его теплой водой и не добавляйте сахар.

Меня научили также использовать бруснику и как наружное средство. Если есть сыпь на коже, цыпки на руках от холода, кожа сухая, тонкая, надо растолочь ягоды, добавить немного сливок или подсолнечного масла и намазать на кожу. Оставить на 1 час, потом смыть теплой водой. Проверено не раз – кожа бруснику любит и отвечает на такое лечение очень хорошо.

Сейчас, когда езжу к родственникам, обязательно везу с собой несколько банок брусники – там это экзотика, и им она очень пришлась по вкусу.

Гуляева Д.В., г. Архангельск

ЦЕЛЕБНЫЕ МАЛИНОВЫЕ КОРЕШКИ

Сейчас начнется сезон подготовки сада к зиме – обрезка деревьев и кустарников, укрывание их перед холодами. Одновременно можно запастись лекарствами. Например, корнями малины. Не выкидывайте их все и не отправляйте в костер – малиновые корни обладают лекарственным действием.

Они обладают противовоспалительным действием, увеличивают свертываемость крови и помогают бороться с кровотечениями, облегчают кашель, очищают почки и мочевой пузырь. Как наружное средство хороши при экземе, дерматитах.

Собранные корни хорошо промойте, удалите все мелкие боковые корешки, нарежьте на кусочки 2-3 см длиной и высушите в темном проветриваемом месте.

Целебный отвар готовится так: 0,5 стакана измельченных корней залейте водой и варите на слабом огне 20 минут. Дайте настояться 1 час, процедите. Разделите на 6 порций и пейте в течение дня до еды.

При кожных заболеваниях для протирания отвар готовится покрепче – пропорции те же, но варить надо полчаса. Этот отвар можно добавлять в ванну, полоскать им горло при ангине.

Голякова Ирина Сергеевна, Вологодская обл., г. Череповец

ГЕОРГИН – ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ НА ВАШЕЙ КЛУМБЕ!

Георгины я выращиваю уже много лет, но сама узнала про то, что их клубни обладают лечебным действием, не так давно. А прочитав об этом и опробовав, убедилась, что георгин – настоящий целитель. В лечебных целях для наружного и внутреннего применения используются подземные части – клубни и корешки.

Поскольку посадки у меня большие, я могу часть клубней оставить для размножения, а часть отправить на приготовление лекарств. Выкопанные клубни промываю, режу на кусочки и сушу на противне в слабо нагретой духовке.

После этого засыпаю их в холщовый мешочек и храню в прохладном, но сухом месте. Для приготовления лекарств необходимое количество измельчаю в кофемолке – из порошка средства готовить удобнее.

Для укрепления волос, при перхоти, себорее *втирайте в кожу головы такую мазь: 2 ст. л. георгинового порошка, 1 ст. л. меда, 1 ч. л оливкового или льняного масла, 1 яичный желток. Хорошо взбейте смесь вилкой, вотрите в голову, укройте полиэтиленом и полотенцем и подержите 15-20 минут. Потом смойте тепленькой водичкой с настоем крапивы. Только сначала проверьте, нет ли у вас аллергии на мед, иначе голова будет чесаться и шелушиться.*

Для очищения крови от холестерина и снижения уровня сахара в крови *готовится настойка. Измельченные клубни заливаются водкой 1:10, настаиваются 2 недели в темном месте, процеживаются. Принимать надо по 5 капель перед каждой едой, запивая теплой водой. Курс – 1 месяц, потом перерыв на несколько месяцев.*

При болях в суставах *смешайте порошок с растительным маслом, добавьте несколько капель пихтового масла и щепотку красного перца. Намажьте суставы, укройте теплым платком и держите 1 час.*

Назаренко С.П., г. Иваново

СЕКРЕТ ИДЕАЛЬНОЙ СЕМЬИ

Из номера в номер читаю письма из рубрики «Клуб одиноких сердец». Сегодня хочу обратиться к женщинам, желающим найти друга по жизни. Читаю строки одного из писем: «Отвечу мужчинам без судимостей и вредных привычек, на которые у меня аллергия». М... да... Что такое аллергия? Это непереносимость некоторых продуктов питания, запахов, да, оказывается, еще и некоторых групп людей. Выражаясь образно, мир для аллергика становится невкусным. Что же делать?

Во-первых, без крайней надобности (спасения жизни) никому никогда не говорить о своей аллергии.

Во-вторых, каждой даме, чувствующей себя одинокой, стоит подумать о себе как о постороннем человеке, то есть взглянуть на себя со стороны.

В-третьих, вспомнить неумолимую статистику сегодняшнего дня – сколько пар расторгают брак.

Кстати, ученые выяснили, что главная причина разводов – скука. Почему бывает скучно, когда в семейной жизни преобладают заботы, долг, обязанности? Да потому, что все они так или иначе приводят к конфликтам. А вот правильно конфликтовать супруги-то и не умеют.

Любой конфликт требует умерять свои амбиции. Человек, у которого аллергия на некоторые группы людей, явно не умеет снижать планку своих амбиций, находить компромиссные решения при конфликте. А ведь без правильных конфликтов нет энергии, а есть скука, нет истинной любви. Словом «любовь» люди стали называть вовсе не любовь, а удовлетворение инстинкта продолжения рода.

По-человечески понятно желание женщины создать семью с идеальным мужчиной. С ветхозаветных же времен известно, что идеален лишь Творец, а людей без недостатков нет. Чтобы тебе в жизни не встретился человек с вредными привычками (кстати, что это за вредные привычки? Например, громкий смех – какая привычка?), надо сначала самой научиться любить. Любовь – это исполнение библейских заповедей, умение прощать и жертвовать, умение воспитывать другого твердостью и мягкостью (вспомним кнут и пряник), навык каждую секунду испытывать нехватку любви в душе. Вот когда научишься так любить, тогда и суженый будет на пороге.

От всего сердца желаю читателям нашей газеты овладевать наукой воспитания самого себя. Отвечу всем вложившим чистый конверт.

Адрес: Егоровой Ольге Федоровне, 186790, Карелия, г. Сортавала, ул. Бондарева, д. 14, кв. 17

СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ

Когда мы в чем-то нуждаемся или болеем, то часто просим о помощи Бога или своих родных, друзей, между тем порой забываем о благодарности за помощь.

Многие жалуются на свою серую и несчастную жизнь. Лучше вспомнить мудрые слова Ромена Роллана: «Не бывает мрачных времен, бывают только мрачные люди. Чтобы жизнь стала интересной и радостной, нужно самому стать источником радости. Чтобы озарять светом других, нужно носить солнце в себе».

Дорогой друг! Стоит задуматься над тем, нашел ли ты радость в своей жизни и стала ли твоя жизнь для кого-нибудь радостью. А еще стоит подумать: может быть, тебе лучше научиться радоваться тому, что ты имеешь, чем все время горевать о том, чего у тебя нет?

Моя мама была очень благодарным человеком: за оказанную ей помощь или доброе дело она старалась отблагодарить вдвойне. Наверное, эту черту характера я унаследовала от нее. Ежедневно, прежде всего, благодарю Бога за все, а также не скуплюсь на слова благодарности своим близким, друзьям, и даже незнакомым людям, которые дарят мне свою доброту, внимание и радость бытия!

Я очень благодарна своим детям и внукам за их заботу обо мне и говорю им большое спасибо. Это волшебное слово «спасибо» я всегда говорю и продавцу, обслуживающему меня, и шоферу, который остановил свою машину, чтобы я перешла дорогу, и мужчине, который передо мной открыл дверь и пропустил меня вперед, и тому, кто уступил мне место в автобусе. А когда вижу в небе самолет, то я его экипажу мысленно желаю счастливого полета, и пусть они меня не услышат, но ведь мысль материальна, и она найдет тех, кому она послана!

Заканчиваю стихотворением Зинаиды Лукьяновой – писательницы из Самарской области, оно будет очень уместно и кстати.

Подберем побольше добрых слов –
В радости они нас не обманут!
Наша радость вырастет в любовь!
От любви добрее люди станут!
В мир добра мне здесь
открылись двери,
И учусь я в этом мире жить:
Доброй быть, мечтать,
с надеждой верить,
Всех любить, за все благодарить!

Адрес: Артемовой Татьяне Андреевне, 142211, Московская область, г. Серпухов, ул. Володарского, д. 35, кв. 18

ИНСУЛЬТ И ПАМЯТЬ

У меня – киста мозга. В связи с вопросами самолечения мне часто приходится сталкиваться с людьми, у которых есть аналогичная проблема, а также с людьми, перенесшими острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт). Практически у всех возникают проблемы с памятью.

Однажды мне посчастливилось встретиться со стариком, который хоть и перенес инсульт (оставивший в его мозге арахноидальную кисту), но сохранил трезвый ум и хорошую память. Причем его памяти и ясности мышления могли бы позавидовать 90% обычных здоровых людей! Разумеется, я поинтересовался, как ему это удалось. И вот что он мне рассказал.

«Инсульт меня подкосил с той же силой, что и всех. Я был почти что растением, без памяти и мышления. Меня лечили травами, активизирующими мозговое кровоснабжение. Но это – не главное. Главное – это занятия по специальным методикам. Со мной занимался мой сын, профессиональный психолог.

Поначалу он просто играл со мной в детскую игру "Сорока-воровка" и другие подобные игры, где нужно загибать пальцы. Я заучивал стишок наизусть (тренировка памяти) и ста-



рался правильно повторять все жесты (тренировка внимания). А работа с пальцами активизирует вообще весь мозг – ведь на пальцах рук располагаются точки, непосредственно связанные с различными центрами головного мозга.

Еще мы играли в города. Выстраивали цепочку вроде "Вологда – Архангельск – Краснодар – Ростов". Также сочиняли с сыном коротенькие стишки: строчку он, строчку я. Еще сын давал мне читать несложные тексты, написанные крупными буквами (представьте себе, детские сказки!). После прочтения он задавал мне вопросы по содержанию текста, а потом просил пересказать.

Когда я стал нормально ходить, сын развивал мою память так. Мы останавливались перед витриной магазина, я минут десять запоминал расположение товаров, потом отворачивался, а сын требовал, чтобы я подробно описал то, что запомнил.

Потом сын стал применять более хитрую методику – он заставлял вспомнить не только витрину и товар, но и тех людей, которые прошли мимо меня в то время, пока я запоминал витрину.

К кроссвордам у меня никогда не было особой тяги, но сын настаивал, чтобы я их составлял (не разгадывал, а именно создавал). Чтобы сделать мне приятное и простимулировать меня, мои кроссворды разгадывала вся семья, и отгадавший наибольшее количество слов получал какой-нибудь символический приз.

Еще сын просил, чтобы я ежедневно выполнял одно упражнение. Мне оно казалось самым сложным, и поэтому делать его мне не хотелось, но из чувства благодарности к сыну я его выполнял добросовестно.

Суть упражнения вот в чем. Надо постараться вспомнить, что именно я делал год (два, три, десять) назад в этот же день. На первых порах я вспоминал разве что некоторые вещи из того, что вообще делал в прошлом году в этом же месяце. Но я не отступал. И однажды память сдалась, и теперь я могу без труда вспомнить любой день своей жизни: места, в которых бывал, людей, которых знал. Теперь моя память лучше, чем была когда-то!»

С этим дедом мы, можно сказать, подружились. Я неоднократно слушал его рассказы о том, как он после инсульта восстанавливал свою парализованную руку, как боролся со спастикой, как учился ходить.

Эти рассказы я записал – на тот случай, если кому-то понадобится его опыт. Могу поделиться его рассказами и методиками со всеми желающими.

Адрес: Головкову Александру Владимировичу, 352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900 или д/в

ДОБРЫЕ ДЕЛА

Сейчас много пишут и говорят о том, в чем секреты долголетия. Существует множество медицинских и житейских советов по этому поводу. Они полезны и, наверное, помогают продлять жизнь, внедряя мысли о необходимости здорового образа жизни.

Но не надо забывать, на мой взгляд, о главном рецепте: приносить пользу окружающим. Почаще задавайте себе вопрос: «Что ты сделал хорошего, чем ты людям помог?» У всех разные и материальные, и физические возможности. Исходя из них, любой из нас и поступает.

Даже очень маленькое доброе дело (знак внимания, ободряющие слова, доброжелательное письмо, просто улыбка, «от которой всем теплей», скромная материальная помощь и т.д.) поднимает жизненный тонус, улучшает физическое состояние того, от кого это исходит. Ведь «самый счастливый человек тот, кто дает счастье наибольшему числу людей».

В своей книге «От и до» известный детский поэт Сергей Михалков писал: «Отец и мать мне рано внушали: Сережа, если ты можешь помочь человеку – помоги. В жизни много трудного. Сегодня ты кому-то поможешь, завтра – тебе».

По себе знаю, что именно так и происходит. Сделав кому-то доброе, полезное, – молодеешь. В душе будто расцветает цветок радости, удовлетворения. Это и есть лекарство от старости. А обращаться за помощью, на мой взгляд (возможно, ошибочно), нужно только, если сам сделал все возможное и невозможное, чтобы решить проблему, но не справился. Давайте, «чтобы тело и душа были молоды», следовать совету Сергея Михалкова: «Каждый человек, независимо от возраста, бесценен, – так будем друг к другу внимательны, уважительны, сердечны. На том ведь стояла и стоять будет русская земля».

Здоровья, оптимизма и душевной молодости всем!

Адрес: Махортовой Лилии Семеновне, 127204, г. Москва, 9-я Северная линия, д. 11, к. 1, кв. 54

СМОТРИТЕ НА НЕБО!

Здравствуйте все! Я каждое утро часам к 8 подхожу к столику на балконе подышать свежим воздухом и смотрю на небо. 10 августа я увидела такое красивое небо! Легкие перистые облака покрывали все небо, и сквозь них проглядывало солнце… Я заметила, что облака всегда плывут с запада на восток в безветренную погоду. На земле ветра нет, лист на деревьях не шелохнется, а облака плывут. Люблю смотреть на небо и облака! Вижу, как от кучевого облака отделяется маленькое и тает, тает, потом растворяется и исчезает. А иногда из облака вырисовывается крыло птицы и улетает.

Смотрите чаще на небо, замечайте на облаках вырисовывающиеся образы или сами вырисовывайте их. И вам меньше времени останется думать о своих болезнях и невезениях в жизни.

С неба Бог видит меня, и с помощью Божьего ангелочка я жива и здорова, хотя гимнастикой, бегом и ходьбой заниматься не могу из-за инвалидности первой группы. Еще самовнушение помогает мне в сохранении здоровья и несгибаемой силы воли. Я так живу!

Адрес: Провоторовой Раисе Григорьевне, 644121, г. Омск, ул. Стальского, д. 9, кв. 187

Цитата

Наша жизнь есть то, что мы о ней думаем.

Марк Аврелий



ДАВЛЕНИЕ СНИЗИЛ ЧЕСНОК

Несколько месяцев назад Анатолий Васильевич из Кемеровской области дал мне рецепт лечения от гипертонии. Он сказал, что надо утром натощак съедать зубчик чеснока и запивать кислым молоком, или ряженкой, или варенцом, один раз в день.

Так как я гипертоник с солидным стажем, я стала съедать чеснок с кефиром. Но не перестала принимать таблетки, прописанные врачом. Измеряя вечером давление, удивилась: верхнее давление уменьшилось до 100-110. Тогда я стала снижать дозу таблеток, не переставая принимать чеснок. Дозу уменьшила сначала до половины таблетки, а потом и до четвертинки. Вечером верхнее давление было 110-100, утром – 120 на 80. Раньше при приеме таблеток такого не было.

Я спрашивала Анатолия Васильевича, сколько времени принимать чеснок. Он мне ответил, что сосед делает так уже 13 лет, т.е. нужно постоянно, и у соседа даже улучшилась работа сердца.

Адрес: Таранец Тамаре Антоновне, 690078, г. Владивосток, ул. Железнодорожная, д. 5, кв. 1

УДИВИТЕЛЬНЫЙ БАЗИЛИК

Есть такое растение, как базилик. Его используют как приправу. Но еще базилик обладает чудесными целительными свойствами: противовоспалительными, противогрибковыми и дезинфицирующими.

Базилик с легкостью уничтожает бактерии, вызывающие кариес, зубной налет и неприятный запах изо рта. Он также обладает вяжущими свойствами, благодаря которым укрепляются десны.

10 г свежей травы базилика залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 5 минут, процедите. Используйте для полоскания. Если вы будете ежедневно умываться таким настоем, то заметите, как он великолепно тонизирует и увлажняет кожу лица, освежая ее и делая более гладкой.

Настоем базилика полезно мыть голову: волосы станут гуще, появится блеск.

С помощью все того же базилика можно избавиться и от бородавок – достаточно соком свежего растения по несколько раз в день обрабатывать образовавшийся нарост.

Попробуйте, не пожалеете!

Адрес: Скворцовой Маргарите Владимировне, Самарская обл., с. Шентала

ПРОСТАТИТ ЛЕЧИМ ДОМА

В последнее время простатит и аденома простаты стали просто несчастьем для многих мужчин старшего возраста. Мне пришлось лечить племянника от простатита народными средствами.

- Для лечения надо взять 1 стакан (250 г) зеленых семян тыквы и пропустить через мясорубку, затем смешать с 500 г меда (лучше цветочного), перемешать и хранить в холодильнике. Брать по 1 ч. л. и сосать как конфетку по 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1,5-2 месяца. Результат отличный, но если начали лечиться, то не пропускайте ни дня.
- Поможет сок петрушки, если 0,5 стакана сока смешать с 2 ст. л. цветочного меда и принимать по 2 ст. л. 3 раза в день в течение месяца.
- Настой из тысячелистника поможет избавиться от простатита. Взять 2 ст. л. измельченных цветущих верхушек растения и залить 200 мл кипятка, настаивать 25-30 минут, процедить и пить теплым по 1/2-1/3 стакана 3 раза в день до еды.
- Полезно делать с этим же настоем микроклизмы. Набрать в маленькую грушу 0,5 стакана настоя из тысячелистника и ввести в прямую кишку (задний проход), при этом лежать на боку 5-10 минут, а дольше – еще лучше.

Адрес: Баклановой Любови Алексеевне, 422540, Татарстан, г. Зеленодольск, ул. Гоголя, д. 50, кв. 32, тел. 8-843-717-25-67

МОИ ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ

Своим рецептом от гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, боли в желудке хочу поделиться с читателями «ЛП».

Нужны 0,5 л хорошей водки, 800 г сахарного песка, 1 кг меда, 1 флакон бефунгина, 2 лимона средней величины с цедрой (косточки удалить, пропустить через мясорубку). Далее 2 ст. л. с горкой почек березы вскипятить в 2 л воды, варить 10 минут на медленном огне. 5-8-летнее алоэ не поливать 6-7 дней, листья завернуть в ткань или марлю, положить в холодильник (на дверку) на 7-10 дней. Затем помыть, убрать колючки, пропустить через мясорубку. Все сложить в 3-литровую банку, тщательно перемешать деревянной ложкой. Закрыть пластиковой крышкой на 3-4 дня, помешивать, не фильтровать. Принимать по 3 ст. л. 3 раза в день до еды, пока смесь не закончится. Повторить через 6 месяцев.

Это средство хорошо снимает боли в желудке и двенадцатиперстной кишке, устраняет воспаление слизистой желудка, кишечника, уходят боли, язва рубцуется. Повышается иммунитет, проходят воспаления в бронхах, легких и ЖКТ, уходят кожные высыпания.

Солевые ванны при растяжении стопы. 300 г морской или поваренной соли без ароматических добавок развести в 5-6 л воды. Довести температуру воды до 38-40°, опустить туда больную ногу и держать, пока вода не остынет. Ополоснуть ногу теплой водой, вытереть, протереть яблочным уксусом. На другой день легонько натереть бутадионовой мазью (так делать 3 раза в день). И обмотать эластичным бинтом стопу и выше, но не туго, чтобы не перекрыть кровообращение.

Будьте здоровы!

Адрес: Бабаджани Александре, 142613, Московская обл., г. Орехово-Зуево, ул. Парковская, д. 34, кв. 84



СТУПНИ ТРЕБУЮТ УХОДА

Ухаживать за ступнями, казалось бы, совсем просто. Но есть и свои хитрости. Хочу подсказать читателям любимой газеты «Лечебные письма» несколько полезных рецептов.

• При грибке на пальцах ног погрузите перед сном хорошо вымытые ступни в крепкий винный уксус. Спать при этом нужно в чистых носках, пропитанных уксусом.

• При грибковых заболеваниях пьют специальный травяной чай: 10 г череды, по 8 г фиалки трехцветной и водяники заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают полчаса и принимают по 2 ст. л. 3-4 раза в день.

• От ороговевших мест на ступнях, сухих и мокрых мозолей и натоптышей можно избавиться при помощи обертывания и компрессов с настоем чайного гриба. Перед сном в течение 10 минут сделайте теплую мыльную ванночку, смочите бинт в настое чайного гриба и положите на ороговевшее место, укрепите бинтом и наденьте х/б носки. Повторяйте процедуру, пока мозоль или ороговевшее место не исчезнут.

• Для того чтобы избавиться от неприятного запаха ног, сделайте ванночку для ног из месячного настоя чайного гриба.

• При вросшем ногте через его центр от лунки до края пальца осторожно пропиливают напильником глубокую канавку, через несколько дней ноготь выйдет из краев, и боль прекратится. Затем подстричь так, чтобы не срезать уголков.

Используйте эти несложные рецепты и будьте здоровы!

Адрес: Козымаевой Н.С., 654018, г. Новокузнецк, а/я 7507

КАК ЛУЧШЕ СПАТЬ

Вот несколько советов для хорошего сна.

• Когда человек спит на спине, у него может возникать храп. Но именно в положении лежа на спине у нас отдыхает позвоночник (если, конечно, матрас нормальный). При высокой подушке плохо расслабляется шея, неправильно лежит голова, нарушается кровоток, мозгу не хватает кислорода. Может повыситься давление, бывает плохо с сердцем. Поэтому людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями для сна на спине нужны жесткий матрас и нормальная подушка. То же самое требуется и людям с заболеваниями позвоночника, но им вообще на спине спать опасно из-за возможного застоя венозной крови и нарушения кровообращения. Беременным женщинам тоже нельзя спать на спине.

• Сон на левом боку помогает облегчить изжогу, возникающую, когда желудочный сок из желудка попадает в пищевод. Сердечникам не рекомендуется спать на левом боку, потому что усиливается давление на грудную клетку со стороны сердца.

• Чтобы обеспечить хороший сон и отдых мозгу, надо ужинать за 2-3 часа до сна.

• Еще один рецепт на ночь поможет вам от боли в спине. Надо 2 ст. л. меда чуть подогреть, намазать им поясницу, а сверху замотать пленкой и чем-нибудь теплым. Мед хорошо впитывается, прогревает, боль отступает. Желательно это делать на ночь – тогда к утру вся боль проходит. Если самим не достать, попросите помочь кого-то из родственников.

Адрес: Макар Галине Константиновне, 142903, Московская обл., г. Кашира, ул. Металлургов, д. 5, к. 1, кв. 148

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ АРТРИТЕ

С удовольствием поделюсь с читателями любимой газеты советами и рецептами по лечению ревматоидного артрита, проверенными на себе, а также на родственниках и знакомых. При регулярном применении эти рецепты могут принести значительное облегчение, уменьшить или снять боли в суставах.

• Берут старые (но не пользованные) березовые веники. Сухими ветками с листьями обкладывают руки и ноги. Обертывают полиэтиленовой пленкой и сверху утепляют шерстяной тканью. Процедуру делают на ночь. Утром все снять, а в болезненные участки втереть настойку из березовых почек (бутылку 0,5 л заполнить на 1/4 растертыми в порошок березовыми почками и залить доверху водкой, настаивать в теплом месте 10 дней).

• Начиная с весны, подобные процедуры проводят со свежими березовыми листьями. Их разминают и обкладывают ноги или руки толстым слоем, после чего надевают шерстяные чулки или рукавицы.

• Испытанным является и такой способ: внутрь принимают отвар из корней лопуха. 1 ст. л. порошка заливают 2 стаканами кипятка, томят на слабом огне 15 минут, настаивают, процеживают и принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

• Ежедневно утром и вечером втирают в больные суставы мазь, приготовленную путем смешивания упаренного до 1/3 объема отвара корней лопуха, смешанного с внутренним свиным жиром (1 часть отвара на 4 части жира).

• Два раз в день втирают настойку из порошка богородской травы на водке (1 часть травы на 5 частей водки, настаивают в тепле 10 дней).

Адрес: Распоповой Лидии Фоминичне, 654038, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, а/я 561

В ЛЕС – ЗА БРУСНИКОЙ

Мы с мужем живем на окраине города, и лесная зона начинается неподалеку от нашего дома. Как вы понимаете, у нас в домашней аптечке всегда полным-полно природных даров.

Всегда запасаемся брусникой – в нашей семье ее называют «королевой ягод». Брусника обладает лечебными свойствами, так как содержит вещества самого разнообразного фармакологического действия. Например, входящие в состав плодов брусники дубильные вещества способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов, регулируют минеральный обмен веществ в организме, связывают и обезвреживают некоторые токсичные вещества (соли кобальта, цезия и свинца).



К слову сказать, такие же полезные свойства имеют и листья растения! Если год неурожайный на ягоды, мы всегда делаем запасы листьев брусники! С их помощью можно и с воспалением мочевого пузыря справиться, и давление снизить, и предупредить развитие атеросклероза. Рецепт несложный:

2 ст. л. листьев брусники заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают и нагревают на водяной бане 30 минут, охлаждают, пьют по 1/2–1/3 стакана 2-3 раза в день. Хранят отвар в прохладном месте не более 2 суток.

Шаполина А.И.,
г. Лодейное Поле

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ МЕТЕОЗАВИСИМОСТИ

Предмет моей гордости на садовом участке – альпийская горка, на которой среди камней красуются эффектные растения с причудливыми цветками. Все гости, приезжающие на дачу, неизменно останавливаются возле альпинария и восхищаются моим творением. Еще больше они удивляются, когда узнают, что горка эта не только очень красивая, но и полезная, так как растет на ней родиола розовая – ценнейшее лекарственное растение.

Родиола розовая славится своими чудесными тонизирующими свойствами. Она способна прогонять усталость, повышать физическую и умственную работоспособность, а также снимать нервное напряжение.

Несколько лет я страдала вегетососудистой дистонией с пониженным давлением. Постоянно болела голова, я быстро уставала, спала на ходу. Врач сказал, что у меня синдром хронической усталости, и посоветовал вместо таблеток попробовать народное средство – настойку золотого корня.

Я брала 50 г измельченных корневищ родиолы, заливала их 0,5 л водки, закрывала бутылку крышкой и ставила в темное место на 3 недели. Затем процеживала эту жидкость. Принимала по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

И вскоре исчезли головные боли и вялость, я перестала реагировать на перепады погоды. Когда я принимала эту настойку впервые, то лечебный курс составил целый месяц. А теперь все обстоит иначе: каждую весну и осень я повторяю лечебный курс, но его продолжительность – 2 недели.

Жукова Жанна Игоревна,
г. Овсянка

БЕЗ ЛИШНЕГО ШУМА

Если у вас остеохондроз и при повороте головы появляется хруст в шейных позвонках, то мириться с этим явлением не стоит! Надо принимать меры!

Хорошо помогает в таких случаях отвар из спорыша, полевого хвоща, толокнянки и сабельника болотного (травы продаются в аптеке). Смешайте их по 1 ч. л., 2 ст. л. сбора, 0,5 л кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут, затем дайте настояться 45 минут. Пейте настой по 1 ст. л. трижды в день в течение трех недель.

Два таких курса в год смогут стать хорошей профилактикой остеохондроза. И тогда вы сможете не опасаться, что будет шум или хруст в позвоночнике!

Асьварова Нина Петровна,
г. Вязники

ТРАВЫ ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Всем известно: чтобы не появился синяк после ушиба, надо приложить к месту ушиба медный пятак. Заменить пятачок может всем известная полынь горькая – ее листья являются отличным болеутоляющим средством.

Существует несколько вариантов лечения. Можно обкладывать травмированный участок высушенными листьями полыни, предварительно обдав их кипятком или выдержав 1-2 минуты в горячей воде. Также можно делать примочки с водным настоем полыни. Для его приготовления надо заварить 1 ст. л. травы полыни 200 мл кипятка, настоять 5 минут.

Если же все-таки образовался синяк, то избавиться от него поможет мазь домашнего приготовления.

Я смешиваю 2 ч. л. хвои можжевельника с 2 ч. л. порошка листьев лавра, добавляю 6 ч. л. сливочного масла, тщательно перемешиваю.

При необходимости растираю этой мазью больные места. Чтобы мазь не испортилась, ее лучше хранить в холодильнике.

Ларевская Екатерина,
г. Зеленоград

А КАКИМИ ЦЕЛЕБНЫМИ ТРАВАМИ ЛЕЧИТЕСЬ ВЫ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!

ЧЕСНОК ПОБЕЖДАЕТ РАК

В 2014 г. я стал свидетелем и непосредственным участником невероятной истории, как чеснок одолел раковую опухоль всего за 21 день.

В письме прилагаю результаты УЗИ моей близкой родственницы. Первое обследование, проведенное 4.02.2014 г., выявило в мочевом пузыре злокачественную опухоль размером 38x17x17 мм. При этом больная жаловалась на гематурию (кровотечение) и боли внизу живота.

К сожалению, ранее перенесенный инсульт исключал возможность лечения в онкологической клинике, и с раком пришлось бороться самостоятельно в домашних условиях. Никаких медикаментозных препаратов больная не принимала. Была разработана диета с ограничением белка и углеводов, а в качестве основного лечебного средства был выбран чеснок (его больная ежедневно употребляла в большом количестве в сыром и вареном виде).

И вот 25.02, спустя 21 день после первой диагностики, больная проходит обследование. Результат: опухоль не обнаружена. Затем, 7.04 и 10.04 еще два обследования. При этом, во избежание ошибки, все обследования проходили в разных клиниках, но результат везде неизменен: опухоль не обнаружена.

Для понимания важности происшедшего события следует напомнить, что традиционная медицина подобные опухоли вообще не лечит. Она их только удаляет хирургическим путем вместе с пораженным органом.

О противоопухолевых свойствах чеснока известно давно. Однако его внедрению в широкую практику именно в этом качестве мешает одно очень важное обстоятельство: доступность и дешевизна чеснока как лечебного средства исключает возможность получения большой прибыли от его использования.

Для получения лечебного эффекта чеснок необходимо употреблять в большом количестве. Но здесь необходимо помнить, что чеснок имеет целый ряд противопоказаний. В зоне риска оказываются сердце, почки, печень, щитовидная железа. Например, больным с сердечной недостаточностью не рекомендуется употреблять чеснок после 19:00. А при брадикардии (редкий пульс) необходимо регулярно в течение дня измерять давление и частоту пульса и при необходимости корректировать дозировку чеснока.

Одним словом, прежде чем приступать к лечению чесноком, желательно проконсультироваться со специалистом во избежание побочных эффектов.

Чеснок можно принимать сырым в измельченном виде, вареным, настаивать на растительном масле, проглатывать целыми зубчиками, рассасывать во рту. Способ приема зависит от индивидуальных особенностей организма больного и вида заболевания.

Высокую эффективность чеснок показал при лечении не только онкологических заболеваний, но также отита, гайморита, варикоза, тромбофлебита, лямблиоза, кандидоза (молочницы) и целого ряда других заболеваний. Он губителен для большинства патогенных микроорганизмов, например, стафилококка, являющегося причиной нескольких десятков заболеваний.

В целом, в качестве лечебного средства чеснок представляет собой достойную альтернативу медикаментозным препаратам синтетического происхождения.

Адрес: Попову Михаилу Андреевичу, 443030, г. Самара, ул. Спортивная, 5. Тел. 8-927-602-95-80

ЧУДО ПРИРОДЫ – МУМИЕ

Об этом всем лекарствам лекарстве я узнала в возрасте 6 лет. Наша местность два с лишним года была под фашистом. Двух младших братьев матери немцы угнали на работы в Германию, хотя им не было еще и 16 лет.

В 1943 году нас освободили, а бабушка, которая раньше молча переносила разлуку с сыновьями, все чаще стала говорить, что надо деньги собирать на покупку мумие, которое и мертвого на ноги поставит. С горем пополам деньги собрали, и в 1945 году бабушка поехала в Узбекистан за этим лекарством, прихватив с собой младшую дочь.

Привезли они не только мумие, но и десятка три рецептов. С тех пор прошло больше 70 лет. Дяди мои вернулись с Неметчины в таком состоянии, что люди удивлялись, «в чем у них душа держится». Мумие помогло им окрепнуть и прожить достойную жизнь.

Вот правила приема мумие и рецепты на его основе.

- Принимать мумие внутрь желательно натощак, 1-2 раза в день, утром и вечером перед сном, в течение 25-28 дней – 1 курс лечения. Повторить лечение через 10 дней при запущенной стадии заболевания.
- Единовременное количество мумие, необходимое для лечения, зависит от веса человека. До 70 кг – 0,2 г, до 80 кг – 0,3 г, до 90 кг – 0,4 г, более 90 кг – 0,5 г.
- Разводить мумие желательно в молоке 1:20 (2-3 ст. л. молока), можно в воде, с соками (виноградным, огуречным), отварами петрушки, черники, тмина, с желтками яиц.
- В период лечения язвенной болезни, заболеваний ЖКТ, печени и селезенки надо обязательно соблюдать диету. Алкоголь совершенно противопоказан.
- При травмах, если поражена печень, больному дают пить 0,2 г мумие с 1 ч. л. сока листьев цикория.
- При заболевании печени и почек – 3 г мумие растворить в 3 л воды. Пить по 20 мл раствора 3 раза в день за 30 минут до еды. Желательно запивать соком сахарной свеклы. 10 дней лечиться, 3 дня перерыв. На курс лечения использовать 15 г мумие.
- При запоре 3 г мумие на 1 л кипящей воды. Пить по 100 мл раствора. Запивать сырой водой. Принимать 10 дней.
- При язвенных заболеваниях мочевого пузыря и мочеточников пить 3 раза в день по 0,2 г мумие с теплым молоком, а на ночь раствором 1 г мумие в 100 мл теплой воды делать спринцевания. На курс – 15 г мумие.
- При заболевании периферических нервных стволов опорно-двигательных органов (радикулитах, нейродермитах, плекситах, невралгии) приготовить 10%-ный раствор мумие на спирту. Втирать раствор в больные места 5-6 минут. Курс 20 дней. При необходимости курс повторить. Одновременно принимать



внутрь с молоком 0,2 г мумие на молоке (1:20).

- При радикулите. 2 г мумие смешать с 2 г меда. Втереть в больное место и оставить на ночь в виде компресса. Повторить 5-6 раз.
- При гнойно-воспалительных и инфицированных ранах смазывать проблемные места 10%-ным раствором мумие или 2-3%-ной мазью.

За свою солидную жизнь я собрала несколько сотен рецептов на основе мумие и пришла к выводу, что нет таких заболеваний у человека, когда мумие не пришло бы на помощь.

Желаю всем здоровья и добра!

Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, 22

ЕШЬТЕ ЭНЗИМЫ – БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!

Для обеспечения контроля за жизненно важными процессами в организме природа эволюционно использует катализаторы – протеолитические энзимы. Сами не меняясь, энзимы совершают более 35 000 000 реакций в минуту.

Эти вещества оказывают комплексное регуляторное воздействие на ключевые процессы в организме: расщепляют поврежденные ткани, обновляют состарившиеся клетки, повышают сопротивляемость инфекциям, регулируют обмен веществ, улучшают заживление и восстановление тканей, улучшают текучесть крови, поддерживают экологию кишечника.

Под воздействием болезней и ряда других негативных факторов уровень энзимов в организме может снижаться (так оно и есть), вследствие чего нарушается контроль за жизненно важными процессами, то есть обмен веществ.

Самое время нашему уму взяться за ремонт, найти необходимые катализаторы. А это энзимы (ферменты). Их нашел лет 80 тому назад в своей клинике доктор Уокер. Он показал, что путь к бодрости и здоровью лежит в потреблении сырых овощных соков. Энзимы дают организму возможность питаться и восполнять энергию.

Мы начали пить соки весной. При подготовке почвы в огороде к посевам корни одуванчика собирали в тазик. Мыли вместе с листьями и пропускали через мясорубку. На головку мясорубки одевали мешочек из старой нейлоновой рубашки. Заполненный мешочек скручивали, отжимая сок. Мешочков было два, и мясорубка не простаивала.

Майский сок (по 1 л на человека) мы принимали по 1 ст. л. перед каждой едой. Одновременно пили и крапивный сок, тоже по 1 ст. л., прокрутив майскую крапиву через мясорубку.

О пользе сокотерапии мы не думали. Но сама собой появилась легкость в теле, а после тяжелой работы мы возвращались без чувства усталости и тяжести и легко поднимались на третий этаж «сталинки».

Осенью запаслись морковью, свеклой, редькой, тыквой и репой с топинамбуром. Капусту купили на ярмарке, запаслись яблоками. Сок мы пили по бокалу и больше, прямо из соковыжималки.

Овощи мыла, чистила, готовила хозяйка, а я управлял агрегатом и фильтровал сок, ставил бокалы на стол. Нормы на овощи мы никакой не соблюдали. Делились меж собой вкусовыми ощущениями: сегодня вкуснее, не так горько и т.д. Затем корректировали смесь соков, уменьшая или увеличивая количество того или иного овоща.

Изготовление и питье сока стало ежедневной нормой и длилось 2 с лишним месяца. Что дала сокотерапия? Состав крови точно стал другим, органы тела обновились, обновилась межклеточная жидкость.

Прошло 15 лет, но мы ежегодно продолжаем осеннюю сокотерапию. Это помогает одолеть зиму и болячки, хотя годы идут.

Вкус сока не так уж важен. Важно, что ферменты (энзимы) в полном наборе возобновились в теле, и оно быстро обновило состав жидкости. Заметим попутно, что жидкая часть соков полностью состоит из структурированной воды, как наша кровь.

Соки пьем только до еды.

Врачи Уокер и Поуп после глубоких исследований определили смеси соков, которые способны помочь освободиться от распространенных недугов. Вот несколько из них.

Артериосклероз развивается вследствие нехватки в пище органического кальция и избытка кальция неорганического. Кровеносные сосуды теряют эластичность, а кровь свертывается в венах. Неорганический кальций откладывается на стенках кровеносных сосудов, как накипь. Предлагается смесь соков (в миллилитрах):

- моркови – 300, шпината – 170;
- моркови – 200, сельдерея – 100, петрушки – 50, шпината – 100;
- сельдерея – 200, латука – 150, шпината – 100;
- моркови – 250, свеклы – 100, сельдерея – 150.
- Капустный сок.

Гипертония – результат загрязненности кровеносных сосудов от инъекций и лекарств, принятых внутрь, от употребления вареной и консервированной пищи, крахмала и сахара. Комбинация соков:

- моркови – 300, шпината – 170;
- моркови – 200, сельдерея – 100, петрушки – 50, шпината – 100;
- моркови – 300, свеклы – 100, огурца – 100.
- Сок шпината – хотя бы 300.

Рак – группа или сети эпителиальных клеток, страдающих от недостатка надлежащей органической пищи. Пьем:

- сок моркови – не менее 6-7 недель, не менее 0,5 л;
- сок свеклы – 300, моркови – 100, сельдерея – 100;
- те же смеси, что при артериосклерозе. Предпочтительны смеси, расположенные выше.

Для восстановления хрящей в суставах рекомендуется употреблять не менее 0,5 л смеси соков сельдерея и моркови.

Соки овощей свободны от химии, она остается в жмыхе. Смешивая несколько различных соков, мы тем самым меняем их химический состав, и действие тоже меняется. Действие смеси иное, нежели чем употреблять компоненты в отдельности.

Соки пьем с удовольствием, радостью, желанием сказать: нам года – не года. Необходимо избегать злобы, ненависти, зависти, страха и т.д. Не менее важна дисциплина.

Адрес: Абдрахманову Раису Сабировичу, 420044, Татарстан, г. Казань, ул. Короленко, д. 73, кв. 17

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ПСОРИАЗ?

Прошу, подскажите, как вылечить псориаз! С чего начинать, что можно есть? Можно ли вылечить мою молодую, красивую, но страдающую от псориаза родственницу?

Адрес: Наумец Ульяне Владимировне, 101000, г. Москва, Чистопрудный бульвар, д. 15, стр. 1, кв. 4-А

Уважаемая Ульяна Владимировна, псориаз – не заразное и не смертельное заболевание. Хотя больному от этого, конечно, не легче. На любом участке его тела могут появиться красные шелушащиеся пятна, которые пугают и самого страдальца, и окружающих. Человек начинает прятаться от людей, считая себя ущербным. Психическая травма усугубляется, и псориаз развивается еще активнее.

Что касается причин недуга, то есть несколько теорий. По одной из них, самой популярной, заболевание аутоиммунное. Иммунная система запускает программу усиленного роста кожных клеток. Их становится больше, чем нужно, и образуются бляшки.

Вторая теория – наследственная. Если у человека есть такая предрасположенность, то пусковым механизмом могут стать сильный стресс, травма с сильным повреждением кожи, прием некоторых лекарств (противомалярийных, противовоспалительных).

Обострения чаще всего бывают зимой, реже – летом. Ремиссия длится от нескольких месяцев до нескольких лет, в зависимости от эмоционального фона. Заболевают, как правило, люди в возрасте от 20 лет, как мужчины, так и женщины. Но у большинства женщин псориаз начинается в молодые годы. Он бывает и у пожилых, и у маленьких детей. Описаны даже случаи врожденного псориаза.

Псориаз – заболевание хроническое, и полностью исцелиться удается крайне редко. Поэтому цель терапии – достичь максимально возможного положительного эффекта. Методик лечения много, но программа для каждого подбирается индивидуально. Она должна быть понятна и больному, и его родственникам. Поддержка семьи обязательна.

Кожу надо очищать и обрабатывать каждый день. Она должна дышать, поэтому рекомендуются и воздушные ванны по 2-3 часа в день. Летом полезно загорать (разумеется, в меру).

Наружных средств от псориаза немало. Цель их применения – смягчение кожи, снятие воспаления. Многим помогает масляная вытяжка из морской капусты. Сухую ламинарию принимают и внутрь. Ее можно найти в виде таблеток (биодобавок). Организм насыщается витаминами, микроэлементами, и уже становится легче.

***Зимой во время обострений** хорошо принимать настойку пчелиного подмора по 30 капель 2 раза в день после еды. Курс – 2-3 месяца, пока не улучшится состояние. Затем по той же схеме – настойку восковой моли.*

***Следующая настойка:** 100 г сухих водорослей на 0,5 л водки. Выдержать 40 дней, встряхивая. Пить по 1 ч. л. после еды 2 раза в день (лучше вечером).*

***В заключение** – водный настой чистотела: 1 ч. л. травы на 1 стакан воды. Процедить и пить горячим 2 раза в день по 1/2 стакана перед едой. Или сделать спиртовую настойку: 100 г сухой травы, собранной во время цветения, на 0,5 л водки. Через 40 дней процедить и принимать по 30 капель, также 2 раза в день, с горячей водой.*

Первый курс – 2 месяца, затем – поддерживающая терапия по 10 дней каждый месяц. Во время лечения постоянно применять местно масляную вытяжку из морской капусты.

Болезнь обычно сопровождается нарушением кальциевого обмена, нехваткой витамина D и других веществ. Поэтому дополнительно рекомендуются препараты с омега 3, 6, 9, витамины A, E, D и кальций, чтобы усилить защиту кожи и суставов.

Обязательно надо включать в рацион фрукты и овощи. Особенно полезны южные, растущие там, где море и много солнца. Но цитрусовые придется исключить, как и шоколад. Они часто провоцируют обострения.

Питание при псориазе очень важно. Следует избегать острого и жирного, так как состояние пищеварительной системы отражается на коже.

Когда нет обострения, можно попробовать санаторно-курортное лечение. Морской воздух, купание и грязелечение многим идут на пользу.

АНОРЕКСИЯ: ВРЕМЯ ДОРОГО

В последние годы в мире появилось много больных анорексией. Есть такая проблема и в моей семье. Лечение не дает результата. Напечатайте, пожалуйста, хоть какие-то советы специалиста на страницах газеты.

Михайлов С., г. Сочи

Анорексия – тяжелое состояние, которое наносит серьезный вред организму и даже может повлечь за собой необратимые последствия. Поэтому советую вам как можно раньше обратиться к специалистам за профессиональной помощью. В переводе с греческого слово «анорексия» означает отсутствие желания есть. Еще в трудах Авиценны упоминаются симптомы такого расстройства.

А причины очень часто социальные: насаждение в обществе культа худобы, влияние стереотипов, желание походить на кумиров. В конце концов дело доходит до нервно-психического расстройства. Особенно если человек сильно зависит от мнения окружающих, подвержен различным страхам. Могут повлиять и потеря близкого человека, и другой стресс.

Также есть биологические причины. Среди них нарушение обмена веществ, заболевания мочевыделительной и пищеварительной систем (в том числе полости рта), онкология, хронические боли, повышенная температура тела.

На первой стадии чаще всего возникает беспокойство по поводу лишнего веса. Взвешивания становятся



ежедневными. Но чувство голода еще остается. Наверное, тем, кто хоть раз садился на диету, такое знакомо.

На второй стадии человек начинает подходить к зеркалу несколько раз в день, вновь и вновь убеждая себя в том, что он толстый. И уже подключаются слабительные, мочегонные, чтобы не мучила совесть за лишний съеденный кусочек. По той же причине вызывается рвота. И больной загоняет себя в третью стадию. Аппетита совсем нет. Даже если что-то съедено, все рефлекторно отправляется в унитаз. Появляется ненависть к еде.

Это отражается на внешности. Волосы выпадают, ногти плохо растут и ломаются. Кожа дряблая, сухая, зубы быстро портятся. Температура тела и давление понижаются, пульс становится редким. Развиваются дистрофия сердечной мышцы и аменорея (отсутствие месячных). Все движения даются с трудом, и человек постоянно мерзнет, даже летом. Может прийти в голову гениальная мысль: «А не сходить ли к врачу?» Но многие просто отмахиваются...

Если причины такого болезненного состояния биологические, то надо лечить основное заболевание и поскорее выбираться из всего этого с помощью врача. Если же анорексия вызвана расстройством психики, то план действий следующий. Важно настроиться на то, что лечение будет длительным. Иногда на полное восстановление уходит несколько лет. Следует обязательно обратиться к психотерапевту либо психологу. А возможно, и к психиатру. Приготовиться надо и к тому, что лечение возможно только в стационаре.

Если выполнять все рекомендации врачей, то можно набирать по 200 г веса в сутки. А награда – выход из палаты или встреча с родственниками. Постепенно под наблюдением врача в рацион вводятся нужные продукты по специально разработанной схеме. Если пациент не может есть, его кормят через зонд и так же вводят лекарства. Диета высококалорийная, 5-6-разовое питание в малых дозах. Очень важны индивидуальная работа с пациентом и его родственниками, а также групповая терапия. В некоторых случаях эффективен гипноз.

Хорошим результатом считается прибавка в весе от 2 до 4 кг за 1 месяц. Стабилизация веса – добрый знак. Но один из возможных побочных эффектов – ожирение.

Полностью выздоравливают не все. И в последнее время действительно стало больше страдающих анорексией. Не потому ли, что мы так легко поддаемся пропаганде, насаждению чужих идей? Пора уже нам всем задуматься о психическом здоровье нации.

ВЫРЕЗАТЬ ЛИ ГРЫЖУ?

Расскажите, пожалуйста, о пупочной грыже сальника. Отчего она появляется и можно ли избежать операции? У меня после замены голеностопного сустава были осложнения, еле спасли. Снова идти на операцию в 75 лет рискованно, я гипертоник. Можно ли делать упражнения, какие нагрузки допустимы и полезны? И что лучше есть для улучшения состояния?

Адрес: Ласточкиной Анне Ивановне, 353451, г. Анапа, ул. Стаханова, д. 9, кв. 20

Напомню, что такое грыжи. Мы о них уже рассказывали подробно. Это выход внутренних органов из полости, занимаемой ими в норме. Пупочные грыжи в основном встречаются у женщин. Их образованию способствуют частые роды, тяжелая физическая работа, лишний вес, повышенное внутрибрюшное давление, венозный застой, запоры. Да еще с возрастом ткани стареют и провисают. Как бы человек ни старался подтянуть живот, уже не получается. Соединительная ткань теряет эластичность, и пупочное кольцо расширяется.

С грыжами живота чаще всего обращаются за помощью люди пожилого и старческого возраста. И болезнь у них протекает с некоторыми особенностями. Обычно они страдают уже не первый год и почти привыкли к болям. Некоторые даже при ущемлении грыжи не сразу идут к врачу. Принимают разные домашние средства и теряют драгоценное время. «Золотой час», когда можно сделать удачную операцию, уходит. Именно данное обстоятельство заставляет хирургов настойчиво говорить о плановой госпитализации. Но обязательно учитываются сопутствующие заболевания. Например, гипертония есть у многих пожилых людей. Однако большое значение имеют характер ее течения и возможность коррекции состояния с помощью лекарств.

Так что в любом случае, прежде чем планировать операцию в пожилом и старческом возрасте, доктор назначает детальное и всестороннее обследование. Учитываются и возможности применения анестезии. Сама же операция по удалению грыжи очень простая. Сейчас применяются синтетические пластические материалы, которые снижают травматичность и повышают шанс на хороший результат.

Судя по вашему, Анна Ивановна, описанию, грыжа у вас многокамерная и невправимая. Такую лучше оперировать в плановом порядке при хорошей подготовке, если это категорически не противопоказано. Иначе могут беспокоить тянущие боли в области грыжевого выпячивания. Нередко такие боли отдают в поясницу.

Что вы сами можете сделать для улучшения состояния? Очень важно рациональное питание. Рекомендуется не более 1 кг пищи в день. А чистой воды надо выпивать по 30 мл на 1 кг веса, то есть около 1,5-2 л. Лучшая диета – №5. Она помогает избежать запоров и брожения в кишечнике. Помните о том, что хорошо пережеванная пища свободнее продвигается по кишечнику, не вызывая боли. Также советую принимать настои желчегонных трав. Они улучшают пищеварение и общее состояние.

Теперь – о нагрузках. Занимайтесь домашним трудом, только не забывайте, что вам нельзя поднимать тяжести. Конечно, обязательно нужны физические упражнения для рук, ног, спины, головы. Единственное ограничение – не надо нагружать пресс. Уже бесполезно, а в вашем случае даже вредно.

Если отправляетесь в дальнюю дорогу или вам предстоит работа с длительным напряжением, то лучше надевать специальный пояс (бандаж).



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».

Рефлексотерапия древняя и юная



Западная медицина лечит болезни таблетками, инъекциями и скальпелем. Последствия известны: побочное действие лекарств, аллергии, «болезни цивилизации» и т.п. Традиционная медицина Китая уже тысячи лет лечит больных, регулируя невидимую энергию в невидимых каналах. И, как ни странно, вылечивает! Как же ей это удается? Какими возможностями обладает китайская рефлексотерапия в руках современных врачей? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-невролог, рефлексотерапевт высшей категории Ю.Е. ТРЕТЬЯКОВ.

– Юрий Евгеньевич, сохранились ли в сегодняшней рефлексотерапии те же канонические представления о меридианах, каналах, активных точках?

– Основные моменты, на которых строится рефлексотерапия, остаются нашим ориентиром не только в лечении, но и в мировоззрении и в общем подходе ко всем явлениям мира. Эти основы прежде всего опираются на многотысячелетний опыт врачей китайской медицины, которые обходились без современных аппаратных методов диагностики и лечения. Китайские врачи ставили диагноз и лечили пациента на основе своего личного опыта и наблюдений. Они помогали человеку жить в гармонии с природой.

– Означает ли это, что рефлексотерапевт должен лечить человека не тогда, когда он заболел, а все время?

– По сути рефлексотерапия направлена на то, чтобы предотвратить обострение хронических болезней. Как известно, любая хроническая болезнь имеет свою сезонность. Врачи-рефлексотерапевты знают то время года, когда следует провести лечение и либо оттянуть это обострение, либо снизить его проявление.

– Каким образом в лице одного врача могут сочетаться архаичные и загадочные знания рефлексотерапевта с достижениями медицинской науки?

– Прекрасно сочетаются, и никакого противоречия здесь нет. Общество уже на подходе к представлениям, что человек – это неотъемлемая часть природы. А мы идем дальше и утверждаем, что человек – единое целое. И когда у него возникает какая-то болезнь, то поражен не только этот орган, а весь организм. Рефлексотерапия как раз и рассматривает человека как единое целое, к тому же в гармонии с окружающей природой.

– Какие конкретные методы включает в себя китайская рефлексотерапия?

– Это прежде всего иглоукалывание, в котором китайцы достигли огромного совершенства. Но рефлексотерапия включает также точечный массаж и прижигание – термическое воздействие на точки. Можно говорить и о таком способе, как структурное, микросистемное воздействие.

– Это еще что такое?

– Это воздействие на структуры, представляющие весь организм как единое целое. Скажем, ухо. Известно, что на ухе каждый орган имеет свою проекцию, свою точку. В целом ухо – как бы микросистема нашего организма, на которой проявляются те или иные заболевания.

– Что происходит при введении иглы в ту или иную активную точку китайского меридиана?

– У организма в целом и у каждого органа есть свое электромагнитное поле. С помощью нужных точек, воздействуя на них нашими иголками, мы нормализуем работу каждого органа за счет гармонизации структуры электромагнитного поля. Сегодня это – одна из основных версий, объясняющих, как работают эти точки.

– Чем электропунктура, метод электрического воздействия на активные точки, отличается от воздействия иголок?

– Отличие метода электропунктуры в том, что на поверхности кожи устанавливают специальную иголку и подводят к ней электрический ток. Этот метод иногда используется в качестве анестезии при операциях, когда противопоказан обычный наркоз. Однако при электропунктуре не нарушается целостность кожи, а эффект от воздействия электрическим импульсом, конечно, меньше. Ведь у электрического тока есть свои законы распределения по организму, по тканям: где-то больше, где-то меньше. Сама точка, на которую воздействуют, находится не на поверхности кожи, а в глубине, и заранее неизвестно, дойдет ли туда электрический ток достаточной величины. Поэтому мы предпочитаем классическое направленное воздействие рефлексотерапии с помощью игл.

– Что такое — прижигание? Для чего оно нужно?

– Для прижиганий в Древнем Китае был выбран чернобыльник – особый сорт полыни. Когда ученые сравнили инфракрасное излучение при горении чернобыльника и при горении других трав, то оказалось, что спектр излучения именно этого вида полыни совпадает с электромагнитным излучением человека. Вот почему она обладает таким мощным действием. Полынь особым образом высушивают, скручивают из нее тонкие сигарки и поджигают, чтобы воздействовать на активные точки.



– При каких заболеваниях методы рефлексотерапии наиболее эффективны?

– Это прежде всего те заболевания, где наблюдается нарушение функции. Там, где имеют место органические поражения – рубцы, спайки и т.д. – рефлексотерапия неприменима. К функциональным заболеваниям, поддающимся лечению методами рефлексотерапии, относятся вегетососудистая дистония, дегенеративные заболевания позвоночника, костей, суставов (артриты и артрозы, остеохондрозы, пояснично-крестцовые радикулиты), нейроциркуляторная дистония, расстройства женского цикла, расстройства перистальтики, дискинезия желчных путей и желудочно-кишечного тракта, нарушения иннервации каких-то органов. Добавлю сюда некоторые расстройства слуха, посттравматическое восстановление, восстановительное лечение, снятие головных болей, фантомных болей в ампутированной конечности. Прекрасно помогает рефлексотерапия и тем, кто хочет сбросить свой вес, бросить курить.

– А как выбираются точки для воздействия?

– Тут есть два подхода. Один – это определенный набор точек, воздействие на которые рекомендуется при тех или иных хронических заболеваниях, возрастных дегенеративно-дистрофических изменениях позвоночника и суставов. Но если у человека заболевание связано с нарушением работы каких-то органов, то приходится идти по пути нормализации состояния. Для этого древние китайцы пользовались пульсовой диагностикой: определяя пульс в шести точках обеих рук, они умели считывать состояние организма.

– Есть древнекитайская легенда, что какой-то человек прожил не одну сотню лет, регулярно трогая у себя точку долголетия…

– Да, точка долголетия есть. По-китайски она называется цзу-сан-ли и находится кнаружи у нижней поверхности коленной чашечки. Когда человек сидя кладет ладонь на колено, поверх коленной чашечки, то в ямке под безымянным пальцем он может обнаружить эту точку. Стимулируя ее каждый день, человек может действительно продлить себе жизнь.

– Можете ли вы дать нашим читателям какие-то советы?

– Прежде всего, надо быть внимательными к себе, прислушиваться к своему организму. Наш организм – очень серьезная структура, способная к самонастройке, и порой он сам нам подсказывает, что нам необходимо. Если вы, скажем, плохо переносите какие-то погодные изменения, колебания атмосферного давления, то в это время поберегите себя и, по возможности, не выходите на улицу.

– А какие негативные состояния мы можем снимать сами с помощью акупунктурных точек?

– Если в результате каких-то причин человек теряет сознание, его можно быстро привести в чувство, воздействуя на одну из точек на лице. Она расположена под носом, в том самом месте, где носовая перегородка соединяется с верхней губой. Найти эту точку легко, потому что она крайне болезненна. Воздействовать на нее надо не горизонтально, а под углом 45° вверх, в сторону темечка. И воздействие на эту точку (если человек потерял сознание) осуществляется не пальцем, а булавкой, значком, каким-то острым предметом (естественно, не прокалывая кожу).

– Можно ли самостоятельно уменьшить боль?

– Есть точка хэ-гу, которую все знают. Она находится примерно в середине бугорка, выступающего на тыльной стороне кисти, когда мы прижимаем большой палец к указательному. В этом месте всегда ощущается болезненность. Нажимая на эту точку острой палочкой или карандашом, можно ослабить или снять боль в очень многих случаях, когда источник боли находится выше пупка. Это боль в сердце, желудке, печени, где-то в районе лица. У китайцев точка хэ-гу применялась и до сих пор применятся для оказания скорой помощи на поле боя. В специальный пакет вкладываются три иглы. Если ранение выше пупка, игла вводится в точку хэ-гу. Если ранение ниже пупка, иглу вводят в точку цзу-сан-ли (точку долголетия под коленной чашечкой).

– И они обезболивают?

– Они не просто обезболивают, а помогают предотвратить травматическую болезнь, развитие шока. Замечено, что у тех солдат, кому была сразу же сделана эта процедура, время нахождения в госпитале сокращалось вдвое. Воздействие на эти две точки уберегало людей от выраженного развития шока, а в дальнейшем и окончательное выздоровление происходило раньше, потому что организму не нужно было тратить свои ресурсы на восстановление от шока. А третья точка – под носом, используется при обморочных состояниях и потере сознания, – называется жэнь-жу, «середина человека».

– А что вы можете рекомендовать при сердечных перебоях, внезапной остановке сердца?

– В критических ситуациях не стоит искать нужные точки. При большинстве состояний, связанных с сердцем, наиболее эффективным остается классический метод – непрямой массаж сердца путем ритмичного нажатия двумя руками (одна поверх другой) на грудину. И искусственное дыхание тоже при необходимости надо делать, запрокинув голову пострадавшему, чтобы воздух попадал в легкие.

– Вы говорили, что все органы имеют свои проекции на ушах. Можем ли мы сами как-то использовать этот факт?

– Воздействие на уши дает нам очень хороший, эффективный метод утреннего пробуждения для сов – людей, привыкших ночью работать, а днем спать. Например, человек-сова завел себе будильник на 6-7 часов утра, а привык спать до 11-12. Пробуйте разминать ему (или самим себе) область каждого уха, находящуюся против козелка, то есть нижнюю твердую кромку ушной раковины прямо над мочкой. Растираете, разминаете ее с внутренней стороны. Эти зоны – проекция коры головного мозга. Стимулируя их, мы поможем сове проснуться.

– А если безумно хочется спать днем, но надо работать, этот метод поможет?

– Поможет, но в этом случае его лучше дополнить воздействием на точки хэ-гу. Должна быть умеренная болезненность, но терпеть слишком сильную боль не надо. Нажимайте так в течение 2-3 минут, и это поможет вам преодолеть сонливость во время рабочего дня.

Беседовал Александр ГЕРЦ



Спорыш спешит на помощь

Он настолько неприхотлив, что растет на любых почвах, на всех материках. Семена горца птичьего прилипают к обуви человека, ногам животных, колесам телег и машин. И чем больше его вытаптывают, тем скорее он восстанавливается. Отсюда и второе название – спорыш, от слова «спорый», то есть «быстрый». Неприметный сорняк обладает поистине уникальными лечебными свойствами.

ВСЕ НАЧАЛОСЬ С ГИППОКРАТА

Первым, кто заметил лечебные свойства этого растения, был Гиппократ. Он советовал прикладывать к ранам измельченные стебли спорыша, чтобы останавливать кровотечения. Раны быстро затягивались. Потом траву стали использовать для лечения самых разных болезней.

Спорыш, он же горец птичий, – кладезь микроэлементов и витаминов. Диетологи даже советуют добавлять его в салаты, чтобы похудеть. Я и сам пробовал, ел с удовольствием. Впервые узнал о нем после воспаления легких, чтобы окрепнуть, поднять иммунитет.

Пил чай из равных частей спорыша, цветков черной бузины и листьев мать-и-мачехи. Смешивал по 1 ч. л. и заваривал, как обычный чай, залив 300 мл кипятка. Принимал по 2-3 чашки в день в течение 3 недель. И быстро пошел на поправку.

Еще спорыш применяют для профилактики и лечения воспалений в почках. Он препятствует образованию песка и мочевых камней, растворяет соединения кремниевой кислоты. Вяжущее растение хорошо влияет на работу желудка, кишечника и укрепляет стенки сосудов. Отвар спорыша издавна используют для заживления ран, борьбы с гнойничковыми высыпаниями на коже. Также его пьют при необходимости повысить свертываемость крови.

Должен заметить, что трава хороша не для всех. Она не подходит тем, кто болен тромбофлебитом, гипотонией, а также женщинам в период беременности. Горец птичий помогает забеременеть, но потом способен спровоцировать выкидыш. Осмотрительно следует применять его при гастрите, язвенных болезнях разных отделов пищеварительной системы и некоторых заболеваниях почек.

Никонов Сергей Александрович, г. Воронеж

МОЖЕТ ВСЕ!

Горец птичий (спорыш) может оказать неоценимую услугу, если вы точно знаете, как им лечиться.

Он наведет порядок в почках и мочевом пузыре, улучшит состояние печени. А заодно очистит бронхи, избавив от постоянных проблем с ними. Но используют его в разных случаях по-разному.

- Чтобы избавиться от кашля, готовят настой: 1 ст. л. сухого спорыша заливают 1 стаканом кипятка и оставляют настаиваться не меньше чем на 1 час. Затем процеживают и пьют 3 раза в день по 1 ст. л.
- Для лечения заболеваний печени, желудка и кишечника настой готовят так. 1 стакан высушенного спорыша, неплотно утрамбованного, заливают 1 л не крутого, а чуть остывшего кипятка. Укутывают и убирают на 2-3 часа в темное место для настаивания. Процеживают и принимают перед едой по 1/4 стакана.

Зверева Н.А., г. Сургут

ЦЕЛЕБНЫЙ СОК

К старости, даже если человек не считает себя больным, все равно и суставы беспокоят, и давление меняется. У многих появляется одышка. И все системы организма, так или иначе, постепенно выходят из строя. Чтобы не слечь, я стараюсь поддерживать себя лекарственными растениями.

Последние несколько лет в течение одного летнего месяца лечусь свежим соком спорыша.

Срезаю траву во время цветения, промываю и обсушиваю. Затем пропускаю через мясорубку и отжимаю сок. На один прием нужно 1/2 стакана. Пью 3 раза в день с 1 ч. л. меда за полчаса до еды.

Свежий сок полезен при артрите и гипертонии, заболеваниях легких и мочеполовой системы. Мне он помогает справляться с судорогами, а еще рассасывает ушибы. Им залечивают раны, язвы на коже. Для этого надо промыть рану соком и приложить смоченную в нем салфетку.

Главное – спорыш растет повсюду. Стоит только руку протянуть – и бесценное лекарство у вас.

Ермолаева Вера Сергеевна, г. Воскресенск

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ГОРЕЦ ПТИЧИЙ?

Растение мочегонное, антимикробное, поэтому помогает при хронических заболеваниях мочевыводящих путей, мочекаменной болезни. Спорыш снимает воспаление, применяется наружно при кожных болезнях. Кроме того, способствует свертыванию крови, поэтому выручает при маточных или геморроидальных кровотечениях. Это вяжущее и противовоспалительное средство для лечения желудка и кишечника. Также используется при заболеваниях печени, для облегчения состояния при туберкулезе и повышения иммунитета.

А КАКИМИ ЦЕЛЕБНЫМИ ТРАВАМИ ЛЕЧИТЕСЬ ВЫ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!



ДОРОГАЯ СЕРДЦУ ОБИТЕЛЬ

Несколько лет назад я ездила в Муром. Город необыкновенный – на 110-тысячное население приходится 4 монастыря (2 мужских и 2 женских), 6 приходских храмов и несколько часовен. Очень понравился мне Свято-Троицкий женский монастырь. Он находится в самом центре древнего Мурома – в Старом городище, где в древности стоял первый Муромский кремль. Именно в этой обители находятся мощи святых благоверных князя Петра и княгини Февронии. Чудес и исцелений от этой святыни много! И как вы понимаете, мне очень хотелось побыть там.

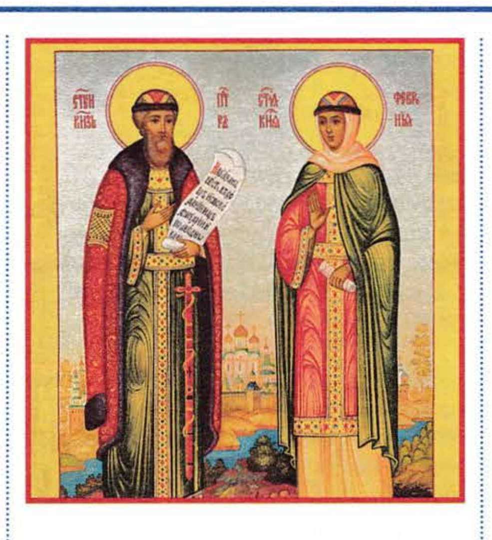
Когда я пришла в храм, где находились святые мощи, то там было много людей. Одни просили у святых Петра и Февронии о том, чтобы встретить свою вторую половику, другие – помощи в трудных семейных обстоятельствах, а отчаявшиеся бездетные супруги – дарования ребенка.

Потом служащая монастыря рассказала мне о том, как в семье одного мужчины (он помогал восстанавливать обитель, являлся спонсором) по молитвам святых родилась дочь. Та семья мечтала о ребенке. Время шло, женщине уже было 42 года, она начала отчаиваться. Но тут так все сложилось, что ее супруг принял решение – оказать помощь монастырю. Но это было лишь начало прихода в церковь. Потом он вместе со своей женой стал все чаще и чаще бывать в храме, они исповедовались, причащалась. И вот произошло чудо – мечта стала реальностью: у них родилась дочь!

А у одной моей приятельницы после поездки в Муром наладились отношения с мужем. Дело шло к разводу. Ира молилась святым Петру и Февронии – просила их помочь, образумить ее супруга, сохранить семью. И вскоре все изменилось к лучшему. В их семье воцарились мир и любовь. И теперь они часто шутят, вспоминая народную пословицу: «Если у мужа с женой лад, им не нужен клад». Так оно и есть!

Найти настоящую любовь, создать семью, сохранить ее – дело непростое! Поэтому не стоит стесняться просить Божьей помощи в поисках спутника жизни!

Ерко А.И., г. Кемерово



ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

Если вы отправитесь путешествовать по Зауралью, то обязательно побывайте в Далматовском монастыре. Он считается жемчужиной Зауралья. В монастыре – мощи прп. Далмата. К ним старается прикоснуться каждый, кто бывает в обители. Все знают: мощи имеют особую благодатную силу – исцеляющую!

А недалеко от Далматова есть святой источник, вода которого творит настоящие чудеса. Целебная сила воды, между прочим, имеет и научное подтверждение. Оказывается, в ней содержится большое количество серебра. Впрочем, больным и страждущим, которые сюда приезжают и потом выздоравливают, изыскания ученых ни к чему. Главное – вода исцеляет!

Местный житель рассказал мне, как у одного мужчины, который гостил у родственников, были постоянные головные боли. По совету близких он ходил на источник, купался и пил целебную воду. И к концу отпуска тот мужчина о недуге забыл!

Когда плохо – мы обращаемся к Богу! Так было и у моей двоюродной сестры. Врачи не помогли – значит, одна надежда – на Бога. Поехала Катя на святой источник. Когда облилась водой, то ощущения были такие, словно заново родилась! И уже на пути домой она почувствовала облегчение. А через неделю даже и забыла, какая нога у нее болела!

Второй раз Катя побывала на источнике спустя год – тогда у нее на ногах появились затвердения красного цвета, которые увеличивались в размерах. Все осложнялось тем, что Катя в тот период была на 4-м месяце беременности. Врачи были в шоке: препараты, которыми можно лечить данное заболевание, можно использовать только с 7-го месяца беременности. Значит, надо ждать. Но за это время ноги превратятся в распухшие столбы!

Катя опять поехала на святой источник. И чудо свершилось – через неделю кожа на ногах очистилась!

Попова И., г. Курганск

Православные праздники в октябре

5 октября – день памяти пророка Ионы.

14 октября – Покров Пресвятой Богородицы.

23 октября – прп. Амвросия Оптинского.

25 октября – иконы Божией Матери «Иерусалимская».

31 октября – апостола и евангелиста Луки.

НЕОБЫЧНАЯ РАДУГА

Считается, увидеть радугу – добрый знак. А мои подруги стали свидетельницами одного необычного явления. Это было в 2005 году в Ниловой пустыни. В тот день состоялось празднование 10-летия перенесения в храм мощей прп. Нила Столобенского.

Прошла литургия. Начался крестный ход. Когда из храма выносили мощи святого, то в ясном небе вдруг появилась радуга. И в виде круга, а не дуги, как это обычно бывает! Это видели тысячи людей, которые пришли на праздник. Держалась радуга в небе минут пятнадцать – до тех пор, пока крестный ход не вышел за ограду монастыря. Тогда радуга как бы растворилась. А вскоре люди опять зашумели: «Радуга, радуга!» И стали показывать на небо. Над колокольней снова возникла радуга, сияющая неземным светом. Но только теперь она была в виде извилистой ленты.

Погода была сухой и жаркой – в такую пору радуга не должна появляться! К тому же форма ее была странной. Все истолковали появление радуги как знак свыше. Может быть, это было послание, доброе напутствие от преподобного Нила?

Середа И., г. Тверь



ДЕНЬ ТИШИНЫ

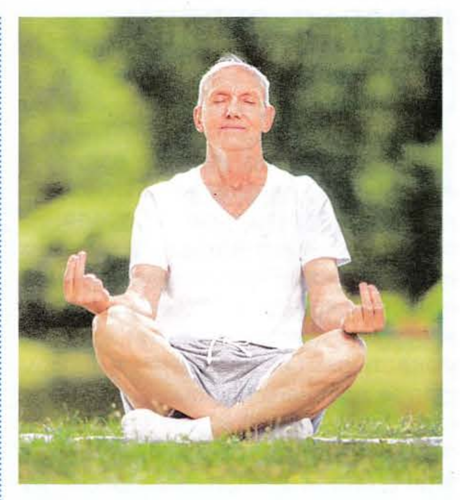
Современная цивилизация – с одной стороны, благо, а с другой – враг здоровья. Конечно, невозможно представить сегодня жизнь без мобильного телефона. Но стоит задуматься о том, что он не должен заменять нам живое общение. Еще и потому, что до конца не известно, как он влияет на мозг. И самое главное, что нам укорачивает жизнь, – постоянная суета.

Однажды я задумался, как часто мне удается побыть в тишине. В полной тишине – очень редко. Может, только в те дни, когда выбираюсь на природу. В лесу, конечно, не абсолютная тишина, но нет ни телевизора, ни машин, ни людского гомона. Это для меня лучшее лекарство.

Все началось с приступов головной боли. Одно время из-за напряженной работы голова у меня болела почти каждый день. В такие моменты больше всего хочется оказаться в тишине и одиночестве. Когда ситуация стала уже критической, я и начал раз в неделю уединяться в тишине. Или уезжал за город, или дома отключал все источники звуков.

Тишина сначала избавила меня от головных болей, а затем помогла научиться жить по-новому. Один день, проведенный еще и в полном молчании, приумножает силы и продлевает жизнь. Об этом, кстати, много написано в книгах по китайской медицине. Но пока на себе не опробуешь такое простейшее средство исцеления и прояснения ума, просто не верится.

Призываю каждого, кто читает мое письмо, испытать благотворное влияние тишины. Очень скоро вы поправите здоровье, станете более



уравновешенными, рассудительными. Многие вещи покажутся неважными. Вы перестанете суетиться, у вас появятся новые цели. Звучит фантастично, но все реально. Эта одна из многочисленных восточных практик давно входит в арсенал мудрецов и долгожителей.

Воинов Аркадий Андреевич,
г. Зеленоград

СТАРИННОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ

Сегодня не так уж много настоящих знатоков и ценителей лекарственных растений. А ведь наши предки пользовались некоторыми из них для профилактики самых разных болезней и продления жизни.

Например, ятрышник пятнистый – одно из лучших таких средств. Он необходим ослабленному организму при тяжелых болезнях и после них, так как эффективно повышает иммунитет. Еще помогает при гастроэнтеритах, колитах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, дисбактериозе. Растение выручает и при нервном истощении, туберкулезе, потере крови, катаре мочевого пузыря и женских заболеваниях.

Лично я принимаю его для профилактики осенью и весной, когда иммунитет нуждается в защите. Рецепт простой:

1 ч. л. высушенных и растертых в порошок клубней ятрышника пятнистого смешать с 9 ч. л. холодной кипяченой воды, а затем с 9 ч. л. горячей воды. Полученную смесь нужно тщательно взбалтывать в течение 10-15 минут до получения желеобразной массы. Принимать по 1 ч. л. во время еды 3-4 раза в день.

Важно знать, что во время приема данного средства нужно исключить из рациона вяжущие вещества. Иначе при таком сочетании слизь выпадет в осадок и снадобье окажется неэффективным. Хранить его можно в прохладном месте 2-3 дня.

Осипов Виктор Федорович,
г. Липецк

КАК СОВМЕСТИТЬ ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

Моя бабушка – самая настоящая долгожительница. Ей уже давно за 80, но она в полном порядке. Не только наша помощница во всех делах, но и вдохновительница.

У бабули прекрасное чувство юмора, и живет она с интересом. Пять раз в неделю пьет «эликсир жизни», рецепт которого передается в семье из поколения в поколение.

Взять 1 стакан козьего молока и томить его 15 минут в духовке или на медленном огне, но не кипятить. Пока томится молоко, истолочь в ступке 3 зубчика чеснока, затем добавить по 1/2 ч. л. семян аниса, укропа и тмина. И еще раз тщательно растолочь полученную смесь. Залить ее горячим томленым молоком и настоять минут 10. Каждый день перед сном выпивать по 1 стакану такого напитка.

Чеснок считается отличным средством от холестериновых бляшек. Анис дарит нам легкость, ясность мыслей и ощущение счастья. Укроп и тмин тоже очень полезны, в них – целая аптека. А козье молоко по составу родственно женскому. Оно содержит биологически активные вещества, которых нет в коровьем.

Надеюсь, мой рецепт понравится читателям «Лечебных писем» и поможет им поддерживать здоровье долгие годы.

Соловьева Маргарита,
г. Ставрополь



НЕ ПРОПУСТИТЕ ОЖИРЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Жировой гепатоз – это заболевание, про которое знают немногие. Между тем сейчас оно встречается все чаще и чаще. Причины тому – пивной алкоголизм, да и вообще злоупотребление спиртным, слишком жирная пища, фастфуд, сладкие газировки, обилие таблеток, которые многие глотают бездумно. Раньше этот диагноз ставился в основном алкоголикам, а сейчас его нередко обнаруживают и у молодых людей. Ничего удивительного в этом нет, если парень ест гамбургеры, заедает пирожными и запивает все это несколькими бутылками пива.

Жировой гепатоз опасен тем, что печень начинает хуже выполнять свою работу, а значит, в организме накапливается еще больше токсинов. Страдают иммунитет, кровь, пищеварение. Со временем может развиться даже цирроз, а это уже угрожающее жизни заболевание.

Ожирение печени – это не лишний вес по бокам и на бедрах, внешне его не увидишь. Да и какими-то явными симптомами оно о себе дает знать далеко не сразу. В идеале нужно хотя бы раз в 2 года проверять свою печень, особенно если вы неправильно питаетесь и неравнодушны к спиртному. И точно нужно бежать к доктору, если вы заметили, что есть какие-то из этих проявлений неполадок в печени:

тошнота по утрам и после жирной пищи, постоянные расстройства кишечника, покалывание или даже боли в правом подреберье, общая слабость, частые аллергии, утомляемость, желтизна ногтей и белков глаз.

Жировой гепатоз лечат диетой и средствами, которые укрепляют печень. Полезно есть тыкву, каши из цельных круп, особенно овсянку, но без сливочного масла. От животных жиров лучше совсем отказаться, особенно от покупного фарша, замороженных котлет, сосисок, копченостей – в них жира всегда больше, чем собственно мяса. Когда у меня обнаружили гепатоз (что греха таить, в молодости пил немало пива), я сел на очень строгую диету. Ел много зелени, отварных и свежих овощей, мясо – только постное. Сладкое, которое любил не меньше, чем пиво, тоже исключил, потому что от него жира в печени образуется еще больше. Но ложку меда каждый день съедал обязательно. И еще пил по 1 ч. л. льняного масла каждый день, в нем есть жирные кислоты, которые полезны для печени.

За 2 года мне удалось уменьшить ожирение, а за 4 года – привести свою печень в порядок. У меня был перед глазами пример отца, который на почве любви к спиртному в 60 лет слег с циррозом, и очень не хотелось повторять его путь. Потому и хочу, чтобы все знали: если с печенью что-то не в порядке, даже если это просто подозрения, лучше провериться и начать лечение и профилактику.

Мироненков Андрей Сергеевич, г. Екатеринбург

ЕСЛИ ВЫ ОТРАВИЛИСЬ ГРИБАМИ

Сейчас в разгаре грибной сезон, и в лесах в этом году грибочков много. Сплошное удовольствие – побаловать себя свежими грибками, с картошечкой или в супе, наделать заготовок на зиму. Вот только грибы надо собирать, если только вы в них полностью уверены. И нежелательно покупать их на лотках или на обочинах, если только вы не крутой специалист. Потому что неизвестно, где их собрали, и трудно сказать, является ли продающий их грибник опытным, не затесался ли среди волнушек и сыроежек какой-нибудь ядовитый грибок.

Прошлой осенью моя сестра купила кучку грибов у мужичка возле магазина – уж больно аппетитно они выглядели. Пожарила, поела – и попала в больницу с сильным отравлением. Сложно сказать, были ли собраны съедобные грибы где-то вдоль дороги или среди них был ядовитый, – сестра в грибах понимает мало. Но это стало для нее уроком. Теперь покупает их только в магазинах или у знакомых грибников, в опыте которых уверена.

Ну а если случилась беда и вы почувствовали, что отравились грибами, сразу же примите меры.

В первую очередь хорошо прочистите желудок – пейте много воды и вызывайте рвоту. После этого примите большую дозу активированного угля, таблеток 10. В этот день лучше ничего больше не есть, а пить только воду и несладкий чай.

С грибным отравлением шутить нельзя, и если поднялась температура, появились расстройство сознания, сильные головные боли, отеки, врача нужно вызывать обязательно! В этих случаях без медицинской помощи не обойтись, потому что самое вредное при отравлении грибами – разрушение почек и печени.

Ксимова Н.Т., г. Вологда

ЕЩЕ РАЗ ПРО ЭФИРНЫЕ МАСЛА

В №15 «Лечебных писем» было письмо В.С. Русняк из Воронежа «Ох уж эти эфирные масла!». У меня тоже была похожая история с коричным маслом – намазала им суставы и сожгла. Вообще, с ароматическими маслами нужно быть очень осторожными. Они могут принести большую пользу, особенно при бессоннице, стрессах, усталости, но могут и навредить. Самое плохое то, что их часто подделывают. Купишь флакончик масла, например соснового или лавандового, а оно не пойми чем пахнет. Такой продукт не то что на кожу, но даже нюхать страшно – неизвестно, какой получишь результат.

Я увлеклась ароматическими маслами несколько лет назад и поначалу делала немало ошибок. Расскажу о тех, что связаны с покупкой масел.

- Нужно понимать, что хорошие эфирные масла – продукт недешевый. Чтобы выжать их из листьев, цветков, семян, сырья нужно очень много. Особенно если масло цветочное. Самые дорогие масла – роза, сандал, лаванда.
- Из некоторых растений масло никак не получить, потому что его там или нет, или настолько мало, что никто не будет это делать. Если вы видите флакон с надписью «Масло земляники» или «Масло жасмина», для создания приятной атмосферы в доме купить его можете, а вот для лечения – нет, потому что это и не эфирные масла вовсе. Среди других несуществующих



масел – дыня, фиалка, манго, киви, яблоко, груша, ландыш. Чаще всего это сплошная синтетика.

- Чем проще упаковка, тем лучше. Яркие картинки, разноцветные надписи, зазывные фразы надежные производители на коробочках и флаконах не размещают. На них написано обычно название масла на русском и на латыни, объем, из какого растения получено, адрес и контакты производителя.
- Все натуральные эфирные масла для продажи фасуют только в темные стеклянные флаконы, и объем их не больше 10 мл, а то и меньше. Большие бутылочки из пластика или прозрачного стекла указывают на подделку.
- Намажьте немного масла на промокательную бумагу. Иногда пишут, что качественное масло должно полностью испариться и не оставить никакого следа. Это неверно. Тяжелые восточные масла (ладан, мирра), даже самые натуральные, будут испаряться очень долго. А ромашка, например, оставит на бумаге темный след. Опыт проведите, но обратите внимание на другое. Если через час-два бумага пахнет абсолютно так же, только чуть слабее, скорее всего, масло синтетическое. У натурального «букет» меняется со временем, как говорят специалисты, раскрывается.
- Еще совет: старайтесь не покупать жидкости «для бани», «для хорошего настроения» и т.п. Даже если в них только натуральные продукты, вероятность аллергии больше, а выяснить, на что она конкретно, будет сложно. Придется выкидывать или отдавать весь флакон. Лучше купить несколько масел по отдельности, проверить, нет ли у вас на них реакции – чихания, першения в горле, слез, красноты на коже, – и уже потом смешивать. Очень важное правило – никакие эфирные масла нельзя наносить на кожу в чистом виде! Обязательно надо смешивать с нейтральным маслом – персиковым, оливковым, кукурузным или обычным подсолнечным в пропорции не больше 1:10.

Надеюсь, мои советы пригодятся тем, кто захочет обратиться к ароматерапии, а ошибки, которые допускала когда-то я, научат быть более осторожными.

Погодина С.В., Ленинградская обл., г. Всеволожск

ИММУНИТЕТ – ТОНКИЙ ИНСТРУМЕНТ

Сейчас начнется осень, а с ней – простуды, обострение хронических инфекций. В этом немалую роль играет иммунитет, потому и советуют его укреплять. Но нужно понимать, что наша иммунная система – это очень тонко настроенный инструмент, и вмешиваться в нее нужно осторожно. Одно дело – здоровое питание, закаливание, прогулки на свежем воздухе, зарядка по утрам. Это все очень полезно. А вот всякие иммунные лекарства, в том числе и растительные, могут принести немалый вред, еще больше ухудшить состояние иммунной системы или даже вызвать аутоиммунные заболевания, например астму, ревматизм или проблемы с щитовидкой. В этих случаях слишком сильно простимулированная иммунная система вместо того, чтобы бороться с инфекциями, начинает «бросаться» на собственные клетки и сама разрушать их.

Лекарства, повышающие иммунитет, называют иммуномодуляторами. При некоторых заболеваниях без них не обойтись – при тяжелых инфекциях, после лечения сильными препаратами и химиотерапии. Но в некоторых ситуациях, когда иммунитет подстегивать совсем не нужно, такие средства могут быть очень опасными. Лучше перенести простуду и полежать в постели, чем потом долго лечиться от токсического зоба или ревматоидного артрита.

Средства, стимулирующие иммунитет, ни в коем случае нельзя принимать без назначения врача при сахарном диабете, ревматизме, гломерулонефрите, рассеянном склерозе, циррозе, тиреоидите и токсическом зобе, астме и других аутоиммунных заболеваниях. Это касается не только таблеток, но и настоев эхинацеи, женьшеня, лимонника, элеутерококка и других растений, которые стимулируют иммунитет.

Укрепляйте его другими способами, а к лекарствам обращайтесь, только если их вам посоветует хороший доктор, знающий всю подноготную вашего здоровья и болезней.

Грушилина В.Т., г. Санкт-Петербург

ОСЕННИЙ СОЛНЕЧНЫЙ СУП

Урожай моркови в этом году обещает быть очень хорошим, уже в начале августа начала ее срывать. А значит, наделаю заготовок, заложу несколько ящиков в погреб, чтобы хватило на зиму.

Ну а по осени буду есть ее побольше. Морковка – настоящий кладезь витаминов, особенно каротина, которого нам постоянно не хватает. Она очень хороша для желудка, печени, кишечника. Рецептов разных блюд из моркови у меня много. Тушу ее, запекаю, делаю пироги и даже варю варенье. С читателями «Лечебных писем» хочу поделиться одним блюдом из своей коллекции – морковным супом, который особенно хорош осенью. Он согревает, насыщает и помогает противостоять инфекциям. Готовить его совсем несложно.

Понадобится около 600 г очищенной и нарезанной крупными кусками моркови, 2 ст. л. тертого свежего корня имбиря или 2 ч. л. сушеного, средняя нарезанная кубиками луковица, 3 стакана куриного или овощного бульона, 1,5 стакана апельсинового сока, лучше свежевыжатого, на кончике ножа мускатного ореха, соли и перца по вкусу. В большую чугунную кастрюлю налить 2-3 ст. л. растительного масла, потушить лук и имбирь минут 5, добавить морковь, бульон, убавить огонь и поварить 40 минут, пока морковь не станет мягкой. После этого влить апельсиновый сок, перемешать и взбить блендером. Можно использовать толкушку для пюре. Добавить мускат, соль и перец, размешать, дать постоять под крышкой несколько минут.



Я подаю этот суп со сметаной. Дело в том, что для усвоения каротина и преобразования его в витамин А нужны жиры, которые как раз и есть в сметане. Ее можно заменить йогуртом. Если хотите, можно добавить в суп белые сухарики или кусочки яблока.

Гусева Н.П., г. Петрозаводск

ЦЕЛЕБНАЯ РЯБИНОВАЯ МУКА

В Сибири очень популярна мука из черемухи – ее добавляют в пироги. Мне как-то родственница присылала, очень необычный, но приятный вкус. Главное, не переборщить, иначе тесто испортится, станет горьковатым. Я научилась потом сама делать такую муку, благо черемухи много и у нас.

В качестве эксперимента сделала прошлой осенью муку из рябины. И не пожалела – она очень хорошо идет в кисели, я добавляю ее в печенье и тортики, а иногда и просто ем понемногу, запивая чаем. Ведь в рябине очень много полезных веществ, она хорошо помогает при расстройствах пищеварения, упадке сил, простудах. Она замечательно снижает уровень холестерина, а также сахара в крови.

Муку делаю так: ягоды промываю и сушу рядом с печкой. После этого кладу в морозилку, а когда они замерзнут, измельчаю в кофемолке – так мука получается без комочков и не слипается. После этого снова подсушиваю ее, рассыпав ровным слоем на противне.

Готовить рябиновый настой из муки намного удобнее, чем на ягодах, – залил кипятком, размешал, и полезный напиток готов.

Евдохина С.П., Ярославская обл., г. Рыбинск

ПОЛЕЗНАЯ ИКРА ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ТОМАТОВ

У нас на севере погода совсем непредсказуема. В этом году в июле были такие дни, что напоминали конец сентября. Не редкость и заморозки в августе. Тут только успевай укрывать на ночь овощи на грядках, чтобы не померзли. Помидоры в наших краях нормально растут только в теплицах, и даже под защитой пленки, если на улице холодно, перестают вызревать.

В прошлом году к концу сезона осталось немало зеленых плодов. Можно, конечно, их сорвать и дать вызреть в коробке, положив пару-другую спелых помидоров. Только вкус будет совсем не тот, а возни много, дешевле на лотке купить. Тем более что из недозрелых томатов можно приготовить много вкусных и полезных блюд и наделать заготовок.

Некоторые считают, что есть зеленые помидоры категорически нельзя. Это не так. В сырых плодах, как и у всех пасленовых, содержатся токсины. Понятно, что от нескольких томатов не умрешь, но расстройство пищеварения заработать можно. Только все эти яды полностью разрушаются при готовке или консервировании. Так что незрелые плоды становятся безопасными. И при этом даже полезными – витаминов в них, конечно, меньше, чем в зрелых, но все равно их немало.

В зеленых томатах есть также вещества, которые помогают выработке серотонина, гормона хорошего настроения. Не говоря уже о том, что в них есть своя пикантность, интересный вкус и аромат. Так что не бойтесь, используйте их на кухне смело.

Самый простой способ – замариновать их с уксусом и солью. Многие так и делают. Но намного вкуснее получится икра из зеленых помидоров. В ней не так много соли.

Рецепт рассчитан на 2 кг томатов. Кроме этого понадобится по 0,5 кг репчатого лука и моркови, 4 сладких перца, 200 г корня петрушки или сельдерея, 1/3 стакана соли, 1/2 стакана сахара, 10 горошин черного перца, несколько лавровых листиков, 4-5 ноготков специи гвоздики (ее можно не класть, если вам не нравится вкус), чуть меньше стакана растительного масла.

Помидоры, корень петрушки и лук режем тонкими кружочками, морковку и перец – соломкой. Засыпаем соль и даем настояться 10-12 часов, лучше на ночь. На следующий день добавляем сахар и пряности и варим под крышкой на медленном огне 1 час, помешивая каждые 5-10 минут. Раскладываем по стерилизованным баночкам и закатываем или закручиваем.

Эта икра очень хороша зимой с отварной картошечкой или рисом.

Хочу только сказать, что зеленые помидоры полезны не всем. Их не советуют есть при подагре, артрите. Тем, кому нужно ограничить соль, их тоже лучше избегать.

Винокурова Е.С., г. Северодвинск

ПРОДУКТЫ ПРОТИВ… СЕДИНЫ

В нашей родне ранняя седина – явление привычное. Дед с отцом уже в 40 лет наполовину седые были, у мамы чуть позже. Так что у меня это в генах, и первые седые волоски я стала замечать уже после 30 лет. Конечно, в таких случаях их можно скрыть краской. Но все равно седеть в таком возрасте не хотелось. Я начала искать информацию о том, как можно если не предотвратить полностью, то хотя бы оттянуть потерю цвета.

В этом могут помочь лекарственные растения – крапива, ромашка, плоды каштана, лопух. Каждый день надо делать простой массаж головы – растирать кожу там, где растут волосы.

Это улучшает кровоснабжение, увеличивает выработку меланина. Именно это вещество, красящий пигмент, и придает волосам цвет. Не надо мыть голову слишком горячей водой, использовать дешевые шампуни, драть волосы железными расческами, разрушать их каждый день феном и щипцами.

Очень важно поменьше нервничать, потому что от стресса волосы теряют цвет быстрее. Чем больше вы нервничаете, тем больше седины на голове.

Поинтересовалась я и тем, есть ли какая-нибудь специальная диета, которая поможет справиться с ранней сединой. Врачи говорят, что таковой нет, но питание все же имеет значение. Сам меланин в пище не содержится, но для его выработки нужны определенные вещества, которые должны поступать с пищей. Другие продукты, наоборот, уменьшают его количество. Как нужно питаться, если вы хотите, чтобы седина пришла к вам как можно позже?

- Нужно ограничить еду, которая вредит волосам. Сюда относятся жаренные до корочки блюда, жирная пища, соль в больших количествах, готовые продукты с большим количеством искусственных добавок, газировки и прочие сладкие и химические напитки, а также кофеин. Кофе пить никто не запрещает, но злоупотреблять им нельзя.
- Волосы не любят голодания и строгих диет, в которых ограничено количество витаминов и микроэлементов. Это относится ко многим диетам для похудения – рисовым, мясным, капустным и прочим. Чем чаще и больше вы будете на них сидеть, тем хуже вашим волосам.
- Для меланина нужны витамины группы В. Поэтому надо есть побольше зелени, каш из цельных круп, овощей, рыбы.
- Добавляйте в пищу вместо соли морскую капусту. В ней есть медь, цинк, йод, которые нужны для нормальной выработки меланина. Морская рыба сейчас недоступна, а ламинария продается везде.
- Полезны для волос орехи и семена. Они содержат полезные жирные кислоты, цинк, витамины группы В. Возьмите за правило съедать по 3 орешка и небольшой горсточке нежареных подсолнечных или тыквенных семян каждый день.
- Важное правило – пейте побольше воды. Не чая, не лимонада, а именно чистой водички. Каждый час – хотя бы по полстакана. Волосы кажутся сухими, но вода для них очень важна.

Конечно, только одним питанием седину не остановить и не повернуть вспять. Но по личному опыту могу сказать, что если питаться правильно, это очень поможет сохранить натуральный оттенок как можно дольше. Мне сейчас 62 года, седина есть, но, по сравнению с родителями, ее намного меньше. Так что и при «седой» наследственности можно что-то сделать.

Назарова Ирина Викторовна, г. Курск

Цикорий – дар небес



Дождливым осенним днем приятно вспомнить середину лета, когда зацветает цикорий. Как будто синее небо упало на луга! Чашечка «кофе» из цикория возвращает силы и улучшает настроение. Цикорий еще и целебный. Сегодня К.И. Доронина расскажет, от каких болезней он помогает и как им лечиться.

ПЕТРОВ КНУТ

В моем далеком детстве простой народ называл это растение «Петров кнут». Однажды я спросила у бабушки Елены: «А почему кнут? И почему Петров?» Бабушка рассказала мне удивительную историю.

Когда святой апостол Петр покинул свое земное тело и вознесся в райские кущи, которые заслужил подвижническими делами, душа его очень радовалась окружающей благодати. Но однажды закручинилась, а в раю такое считается недопустимым. Иисус Христос призвал к себе душу Петра и спросил, в чем причина тоски. Петр и сказал Ему, что душа родной матушки, после смерти попавшая в ад, мучается там в неумолимом огне, призывая сына своего на помощь. А сам Петр ничего не может сделать для нее. Тогда Иисус Христос разрешил Петру спуститься на грешную землю в земном теле, чтобы посмотреть, возможно ли както исправить недобрые дела матери и облегчить посмертные страдания ее души.

Вот приходит святой Петр к поместью матери. Рабы там трудятся в поте лица, а надсмотрщики на лошадях с окриками бьют несчастных кнутами. И спросил Петр одного из них: «За что бьешь работников? Ведь они и так трудятся, не разгибая спин». Надсмотрщик ему ответил, что так было при жизни госпожи, так она завещала при последнем вздохе, а значит, так и будет.

На подворье святой Петр увидел громадные чаны с рапой, соленой водой, где вымачивались длинные кнуты из бычьей кожи, чтобы удары ими были мучительнее и раны не заживали.

Удивился Петр такой жестокости и попросил Спасителя о чуде. Это все, что он мог сделать. И Христос превратил все засоленные кнуты в нежные стебли, на которых красовались чудные голубые цветки. Лепестки у них были будто из мягчайшего шелка.

«По велению Господа нашего растения эти будут теперь унимать боли страдальцев и лечить их, а не калечить», – молвил Петр хозяину, которому досталось в наследство все богатство умершей госпожи. И тут же растворился в воздухе, в мгновение ока очутившись в раю возле Спасителя.

Велел Иисус Христос ангелу подвести Петра к кратеру бушующего ада. Петр посмотрел вниз и увидел там свою мать. Она протягивала руки, моля о помощи. И ангел спустился за грешницей, обнял ее ослепительно-белыми крыльями и медленно стал подниматься вместе с ней. А ноша становилась все тяжелее: многие грешники цеплялись за нее, тоже надеясь на спасение. Она же с воплями отбивалась от них, как могла.

Наконец клубок извивающихся в мучениях тел скатился обратно в пекло. Только одна несчастная душа обвила руками шею спасаемой и никак не хотела расстаться с нею. «Не бросай ее, – прошептал ангел, – и доброта твоя, вспыхнувшая на миг, спасет вас обеих». Но злобствующая госпожа яростно крикнула: «Нет! Я знаю эту блудницу. Она утопилась в пруду вместе с младенцем. В аду ее место, в аду!» Грешница расцепила руки блудницы и оттолкнула ее. Сама же стала так тяжела, что ангел больше не смог ее нести.

И полетела грешница обратно в адское пекло с гнусными ругательствами.

«Не смогла даже в минуту спасения найти в себе хоть искорку добра», – развел крыльями ангел и присел на белый камень возле Петра. Пригорюнившись, они молча глядели на землю, где под легким ветерком колыхалось голубое море кнутов Петровых.

ЧЕМ ОН ПОЛЕЗЕН?

В корнях и траве дикого цикория много целебных горьких веществ. Есть и фруктоза, и холин, защищающий печень и нервную систему. А полисахарид инулин действует подобно инсулину, поэтому цикорий полезен при диабете. Его цветки богаты витаминами группы В, аскорбиновой кислотой.

Доказано, что снадобья из этого растения благотворно влияют на работу сердца, нормализуя его ритм, устраняя тахикардию. Одновременно они укрепляют сердечную мышцу, снимают напряжение в сосудах и активизируют обмен веществ.

Есть данные и о том, что цикорий действует как тиреостатическое средство. То есть тормозит выработку гормонов щитовидной железы при ее гиперфункции.

Древнегреческий ученый Страбон советовал принимать настой из корней цикория даже беременным женщинам с головными болями и отеками. Он же рекомендовал корни цикория с тмином, сваренные в молоке, при скудной лактации у кормящих матерей.

ДЛЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

В народной медицине настои, отвары дикого цикория принимают при потере аппетита, для лечения гастрита, энтерита, колита. Помогает растение и при отравлениях, связанных с нарушениями в работе почек и печени. В таких случаях хорошо включать цикорий в сборы.

Сырье надо предварительно измельчить в мясорубке, взяв всего поровну. Заваривать в эмалированной посуде, закрыв крышкой, из расчета: 2 ст. л. сбора на 0,5 л кипятка. С вечера залить холодной кипяченой водой и настоять ночь. Утром довести до кипения, охладить, процедить и разделить на 3 порции. Принимать за 10 минут до еды по 3/4 стакана 3 раза в день.

Составы сборов и курсы лечения:

1) при повышенной кислотности с изжогой и отрыжкой – корни цикория, алтея и аира, семена льна, тысячелистник. Курс лечения – 28 дней;

2) когда кислотность понижена – корни цикория и калгана, тысячелист-

ВОПРОСЫ ПОТОМСТВЕННОЙ ТРАВНИЦЕ К.И. ДОРОНИНОЙ ПРИСЫЛАЙТЕ ПО АДРЕСУ:



ник, листья подорожника ланцетного. Курс – 40 дней.

В первый сбор входят корни алтея и семена льна. Учтите, что они неэффективны при изначальном воздействии высокой температуры. Если сразу залить их кипятком, они обварятся и не отдадут настою свои целебные вещества.

Если плохо работает еще и поджелудочная железа, часто бывает диарея, во второй сбор можно добавить цветки календулы.

НА ЗАМЕТКУ ДИАБЕТИКАМ

Цикорий помогает и при некомпенсированном, неинсулинозависимом сахарном диабете. Даже когда сахаропонижающие таблетки уже почти не работают.

Если уровень сахара повышается независимо от еды и нет аппетита, корни цикория могут навести порядок в организме. Их регулярный прием предотвращает серьезные осложнения на сосуды, почки, печень и глаза. Кроме того, укрепляет нервную систему.

Лучше всего включить в сбор корни одуванчика и листья черники, собранные весной во время цветения.

Состав сбора: корни цикория и одуванчика – по 1 части, листья черники – 2 части. Высушенное сырье измельчить и хранить в эмалированной посуде. Заливать 4 ст. л. сбора 1 л кипятка. Настаивать ночь и выпивать в течение следующего дня, исключив чай, компот. Принимать настой можно долго, не забывая контролировать уровень сахара в крови.

Из свежих корней цикория можно сделать полезный десерт для диабетиков. Корни хорошо помыть и нарезать небольшими кусочками, примерно с горошину. Залить медом, так чтобы кусочки были полностью им покрыты. Выдержать сутки в закрытой посуде. Принимать по 1 ч. л. утром и вечером, заменив этим средством те 2 кусочка сахара в день, которые иногда разрешаются больному.

ЧУДО-МАСЛО ОЧИЩАЕТ КОЖУ

Любую экзему раньше лечили так. Льняную ветошку смачивали в густом настое из надземной части цикория и прикладывали к пораженным местам. Струпья потом хорошо отшелушивались, и кожа становилась гладенькой, здоровой.

С той же целью можно приготовить цикориевое масло. Оно пригодится не только при экземе, но и при многих других поражениях кожи.

Половину литровой банки наполнить нарезанными свежими корнями цикория. Залить нерафинированным подсолнечным маслом холодного отжима до самых «плечиков». Завязать горлышко банки марлей, сложенной в 4 слоя, и выставить на солнце на 3 недели. Не забывать каждый день поворачивать банку к солнцу. Потом процедить, отжав и выбросив сырье. Масло слить в бутылку из темного стекла и закупорить.

Такое средство полезно даже младенцам. Им можно смазывать темечко малыша перед купанием, чтобы быстрее исчезли корочки. Оно помогает и при кожном зуде, трещинах на пятках, разных натертостях и раздражениях. Им лечат заеды в уголках губ, простудный герпес, трещины на сосках у кормящих матерей, а также смазывают рот при стоматитах.

ЗРИ В КОРЕНЬ

Ячменный «кофе» с поджаренными корнями дикого цикория давно популярен у народов Скандинавии. Напиток прибавляет силы, дарит выносливость. Считается, что если пить его на ночь, то сон будет крепким и в семье появится ватага здоровых ребятишек.

В старые времена при одном только намеке на женское бесплодие родоначальница-свекровь на утренней зорьке собирала еще не раскрывшиеся от ночной росы цветки цикория и заливала их элем (в России – сброженным медом). Ставила на солнце на 3 дня, а затем давала пить невестке. Глядь – и малыш появился на свет.

Листья цикория в весеннем салате очень ценят все вегетарианцы. А вот в Японии из его свежих корней готовят особую приправу к блюду для новобрачных из осетровых молок. Так что зри в корень!

СТАРИННАЯ МАТЕРИНСКАЯ МАГИЯ

Детские судороги раньше в народе называли родимчиком, или сглазом. Считалось, что виной тому – чей-то недобрый глаз.

В таких случаях малыша купали в настое из надземной части цикория, собранного во время цветения.

Большой пучок травы (примерно 300 г) с утра залить 5 л кипятка. Настоять до вечера, процедить и влить в ванночку с водой. Положить туда ребенка и прикрыть пеленкой. Минут 20 непрерывно поливать его настоем (температура до 40°). Хорошо бы с молитвой «Отче наш» (читать 3 раза).

Ванночка успокаивает нервную систему младенца, и все страхи уходят. А вместе с ними исчезают и аллергические высыпания, экссудативный диатез. Кто его знает почему, но такая материнская магия срабатывает через 3 вечерние зорьки.

В старину при детских эпилептических припадках матрасик для больного набивали сухими листьями цикория и шишками хмеля. Зачем-то еще подкладывали в него пучок кротовой шерстки. И помогало, иначе бы не сохранился такой обряд с давних времен до наших дней.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- От узлов на щитовидной железе в дополнение к основному лечению делать аппликации. Растертые в кашицу корни цикория нанести тонким слоем на сложенную вдвое марлю и приложить к области узлов. Нетуго зафиксировать на ночь, но не утеплять. Делать так 3 раза в неделю. Внутрь – настой из сушеных молотых корней цикория: 2 ст. л. порошка залить 0,5 л кипятка и настоять ночь. Пить 3 раза в сутки за 10 минут до еды по 3/4 стакана. Курс – 90 дней без перерывов.
- Страдающим от упорного холецистита, сопровождающегося болями в правом подреберье и чувством распирания после еды, помогает сбор. Смешать высушенные измельченные растения: по 5 частей корней цикория и одуванчика, 3 части плодов фенхеля. Залить 2 ст. л. сбора 0,5 л кипятка. Настоять ночь. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды. Курс лечения – 45 дней, перерыв – 2 недели. Повторять при необходимости.



Сердечный коктейль

Кто знает, что такое сердечная тоска и камень на сердце, тот меня отлично поймет.

Камень на сердце я носила лет десять, если не больше, – то была несчастная любовь, которая не давала мне дышать полной грудью. А когда наконец этот тяжелый камень свалился и я смогла глубоко и облегченно вздохнуть, то вот вдоха-то у меня как раз и не получилось: неровно и гулко вдруг забилось сердце, а потом и вовсе замерло. Я хватала ртом воздух, хваталась за грудь, страх забирался прямо под кожу, и мне пришлось вызвать скорую. Сделали мне укол, уложили на диван с грелкой, а потом пожилой врач долго и сочувственно смотрел на меня, качая головой: «Эх, такая молодая, тридцать лет всего, и уже – тяжелая аритмия». Так начались, вернее, продолжились на медицинском плане мои многолетние сердечные неприятности.

Знала бы я раньше, что мое глубокое, верное и готовое на любые жертвы чувство к своему непосредственному начальнику приведет меня к такой неприятной болезни, не влюблялась бы! Только ведь сердцу не прикажешь… И точно так же не прикажешь ему, то есть сердцу, биться ровно и ритмично, хотя люди рассказывают, что кому-то это удавалось. Но не мне, ох, не мне.

Сердце просило помощи, и я стала ему помогать. Конечно же, таблетками и каплями, которые мне с готовностью выписал участковый врач. И хотя один умный человек предупреждал, что, постоянно принимая таблетки от аритмии, я тем самым «сажаю» свой главный «мотор» на допинг и создаю «сердечную» зависимость, я не решалась отказаться от лекарств.

Года три назад я снова попала на больничный. В этот раз меня здорово припекло, сердце отказывалось слушаться привычных медикаментов, так что участковый врач озабоченно и, как мне показалось, даже растерянно уговаривал меня снова полежать в больнице, подлечиться. Знаю я это «подлечиться»! Опять две недели лежать под капельницей, вставать рано утром – ходить на ЭКГ, анализы и другие противные процедуры.

«Нет уж, доктор, – заявила я, – ведь я уже почти двадцать лет мучаюсь, уж сколько раз я слышала от вас это "подлечиться", теперь все, хватит! Поеду-ка я к морю, как полегче станет, а там посмотрим!» Сказанула я так врачу и сама себе удивилась – надо же, как осмелела, а ведь еще вчера замирала от страха, когда ухало сердце. Но что-то внутри меня подсказывало: надо нарушить мой постоянный застой, преодолеть страх.

Я слыхала, что у больных-сердечников образуется порочный круг, когда страх приступа как раз и вызывает сам приступ. И как только мне полегчало, я собралась – и в Крым!

Был май, нежарко, вся природа в цвету, море, конечно, холодноватое, но зато какие ароматы наполняли воздух! Я сняла комнату недалеко от моря, прямо на территории санатория. Вечерами я гуляла в санаторном парке и чувствовала себя очень неплохо. Пока однажды меня снова не подкосил приступ, и случился он как раз на моей вечерней прогулке.

Я бессильно свалилась на скамейку под большим деревом, закрыла глаза и стала лихорадочно шарить рукой в сумочке, ища свои таблетки. «Ну что, нехорошо, что ли? – вдруг услышала я раскатистый бас прямо над своей головой. – Никак сердце прихватило?» Я страдальчески улыбнулась и подняла глаза. Надо мной возвышалась гора – так мне показалось, настолько высоким и крепким был человек, говоривший со мной звучным голосом. «Гору» венчало черное «облако» – волнистые черные волосы спускались почти до плеч, в сумерках сливаясь с окладистой черной бородой.

Я не удержалась и, преодолевая недомогание, ойкнула: «Да вы никак дядька Черномор?!» Огромный мужик хохотнул и пробасил: «Правильно, догадаться нетрудно, я и есть здешний чародей Черномор. А поскольку вам действительно нужна помощь, я же вижу, то милости прошу ко мне во дворец, я тут неподалеку обретаюсь».

Так я познакомилась с Черномором, как я метко его окрестила. «Дворец» оказался маленьким домиком с верандой в глубине парка, его хозяин был садовником, ухаживал за парком, знал там все цветы, кусты и деревья. Почему-то я сразу прониклась к нему доверием и рассказала о своей болезни. «Ну, тогда вам нужен мой сердечный коктейль», – заявил он, достал из холодильника небольшую красивую бутылочку и налил мне половину крохотной рюмочки. «Что вы, что вы, – испугалась я. – Мне пить абсолютно нельзя!» «А это можно. Даже нужно!» – строго заявил Черномор.

Я принюхалась, питье показалось мне по запаху очень знакомым. «А, валерьянка! – понимающе ухмыльнулась я. – Вы меня не удивили!» «Пейте, пейте, – засмеялся Черномор. – Это самый лучший сердечный коктейль. Только его надо уметь готовить!»

Я послушно выпила и через какое-то время с облегчением поняла, что приступ прошел. «А что там было, кроме валерьянки?» – спросила я. «Да все просто, – охотно пояснил Черномор: – Валерьяновые капли, а еще пустырник и боярышник. Все настойки продаются в аптеке. Люди их принимают, но по отдельности, вот и нет такого эффекта, как если их смешать, слить в одну бутылочку, хорошенько взболтать и сутки держать в холодильнике. А уж потом по три раза в день до еды пить по полчайной ложки. И через месяц – никакой аритмии! Попробуйте».

Я даже не поверила – неужели так просто? Но все же ходила к Черномору каждый вечер на «коктейль», а закусывали мы его салатом из тертого корня сельдерея с петрушкой и укропом, заправленным оливковым маслом и пряностями. «Сельдерей – главная еда при аритмии, – сказал Черномор. – А то знаю я вас, сердечников, ведь вас так и тянет на все вредное. Вам сало с ветчиной да сметану подавай, а еще крепкий кофе с чаем и пирожными! Насмотрелся я тут в санатории…» Я покраснела – он был прав, я тоже часто себе позволяла погрешить против диеты, назначенной мне врачом. Но после возвращения из Крыма твердо решила придерживаться советов Черномора и вот уже который год живу без сердечных приступов!

Добронравова Евгения,
г. Казань

НОВЫЕ ТОВАРЫ В КАЖДОМ НОМЕРЕ!

«Золушка» – ультразвуковое устройство для бережной стирки

~~1490~~ **990** руб.



Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство «Золушка» (поместится на ладони) бережно перестирает горы белья в емкостях любого обьема и обеспечит высокое качество стирки. Отстирает любые габаритные вещи (одеяло, зимнюю одежду, ковер) без механической деформации белья. Абсолютно бесшумна. Сверхэкономична: потребляет электроэнергии менее 20 Вт. Пьезокерамический излучатель производит акустические ультразвуковые вибрации частотой от 20 до 60 кГц, обладающие уникальной проникающей силой в воде и между нитями любой ткани. Воздействие этих колебаний позволяет не только удалить частички грязи с поверхности ткани, но и эффективно очистить ткань изнутри. Результаты такой стирки впечатляют! Не нужно тратить большое количество драгоценной электроэнергии для стирки в обычной стиральной машинке-автомате. «Золушка» работает бесшумно, тратит минимум электричества (меньше 20 Вт в сутки), а качество стирки превышает все ожидания. Благодаря маленькому, компактному размеру ультразвуковую стиральную машинку «Золушка» удобно брать с собой в командировку, на дачу – она легко помещается в обычной сумке. Ультразвуковая стиральная машина может постирать крупные вещи, и Вам не придется сдавать их в химчистку (одеяла, скатерти, гардины, шторы). Производство: Россия.

Паровая швабра 5 в 1

~~4990~~ **2990** руб.

Паровая швабра благодаря технологии постоянной подачи и регулирование мощности пара безопасно и эффективно почистит в доме пол, ковры, одежду, окна и стеклянные поверхности; продезинфицирует, устранит неприятные запахи и др.

Ах Бра бюстгальтер корректирующий



~~1710~~ **990** руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 116-121 см.

Три бюстгальтера Ах Бра в комплекте!

Маша-повторяша

1190 руб.



Маша-повторяша из мультфильма «Маша и Медведь» станет любимой игрушкой вашего ребенка. Она является точной копией мультяшного персонажа. Поверьте, она сможет развеселить любого человека на земле. Кукла способна проговаривать ваши слова, а также бегать. Благодаря этой кукле ваш ребенок быстрее научится говорить. Также она станет хорошим стимулом развиваться умственно: учить стишки, ходить, петь.

Говорящий хомяк (Woody o Time Original)



990 руб.

Уникальная, развивающая игрушка для детей способна рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ним. Этот говорящий хомяк повторяет за вами все произнесенные слова и звуки, произносит слова на любом языке мира. Этот милый зверек – интерактивная игрушка Хомячок-повторюшка – поднимет настроение и поможет развеселить друзей.

Реноватор один из самых универсальных электроинструментов



~~5490~~ **2990** руб.

С его помощью возможно: шлифовать, полировать, скоблить, затачивать, пилить и резать дерево, металл, гипсокартон и пластик. Реноватор использует силу колебания от 15 000 до 21 000 оборотов в минуту, обладает непревзойденной мощной режущей способностью. Реноватор прост в эксплуатации и не требует особых навыков и знаний по владению инструментом.

Диван-кровать

~~4990~~ **3990** руб.



Изготовлен из прочного и надежного материала на основе поливинилхлорида (внешне похож на натуральную кожу). Пара минут, и у вас: 1) двухспальная, или 2) детская кровать, или 3) трехместный высокий диван, или 4) место для отдыха, или 5) кресло. Электрический насос – в комплекте, а значит, накачать / сдуть матрас – дело нескольких минут!

Виззит прибор для удаления волос

~~1520~~ **990** руб.



В подарок маникюрный набор (13 предметов)!

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Удаляет волоски на корневом уровне.

Иар Зум усилитель звука

1190 руб.



Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома.

NEW! Энергосберегатель Electricity Saving Box



~~1790~~ **990** руб.

Фактически мы используем всего 60-70% электроэнергии, которая поступает в наши квартиры, остальные 30-40% не используются, но оплачиваются. Энергия бывает активной и реактивной, активная электроэнергия (полезная энергия) служит для работы электроприборов, реактивная является побочной, она создает дополнительную нагрузку на электросеть. Энергосберегатель Electricity Saving Box равномерно распределяет получаемое от сети электричество и подает только необходимое количество в электроприборы, тем самым экономя до 40% электроэнергии. Дополнительно Electricity Saving Box работает как стабилизатор и понижает риск резких скачков электричества, надежно защищая ваши электроприборы. Энергосберегатель не обманывает счетчик, экономия достигается за счет эффективного перераспределения побочной энергии в полезную.

NEW! Электропростынь ~~1990~~ 1690 руб. Электроплед ~~2990~~ 2490 руб.




Дома, в квартире, в коттедже, на даче и даже на природе! Теперь Вы сможете спать в тепле и дышать свежим воздухом всю ночь! Забудьте о сырости в постели! Снимает напряжение, мышечные боли и стресс, расслабляет организм! Ваш диван станет источать приятное комфортное тепло, даже когда вы сидите на нем! Вы сможете обогреваться почти даром! (1 коп. в час!) Позволяет спать даже в помещении с температурой около 0 градусов! Полная безопасность благодаря новой австрийской технологии! Покрытие из натуральной 100% х/б ткани! Вы сможете быть на даче дольше на 3-4 месяца в году! Отличный подарок для всей семьи! Вам не нужны будут толстые одеяла и неудобные грелки!

Отпугиватель грызунов и насекомых

1190 руб.



Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв. м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Он безопасен для ваших домочадцев. И в него встроен уютный ночник.

Машинка (триммер) для стрижки волос

~~1490~~ **790** руб.



Легко, безболезненно и быстро избавит от лишних волос в ушах, носу или на усах. В комплект входят: машинка для стрижки, насадки для удаления волос (уровни 6 мм, 2/4 мм), насадки-расчески для стрижки (большая и маленькая), щетка для чистки. Работает от 2 батареек типа ААА (в комплект не входят). Имеется встроенный фонарик.

Обогреватель настенный

1390 руб.



Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! Постоянная t 60-70 °С позволяет быстро прогреть помещение.

Электрическая пилка Scholl (Шоль)

~~1990~~ **1090** руб.



Прибор специально разработан для мягкого удаления огрубевшей кожи Ваших стоп. ✔ Удобная эргономичная форма прибора. ✔ Действует бережно и эффективно. ✔ Не требуется предварительное распаривание кожи. ✔ Мягко и эффективно удаляет огрубевшую кожу стоп! ✔ Заменит педикюр в салоне! ✔ Лучшая цена!

Швейная мини-машинка

~~2790~~ **1990** руб.

Очень компактная! Для ее использования и хранения не нужно отводить специальное место. Вы с легкостью подошьете брюки или юбку, вставите молнию, сэкономив тем самым свои деньги на посещении ателье. Подарите своим любимым вещам вторую жизнь. Ведь с этой мини-машинкой так легко пришить заплатку или красивый декоративный элемент. Сошьете красивую одежду своими руками. Вы сможете шить, используя ножную педаль. Это сделает процесс шитья быстрым и удобным.

В подарок к машинке идет набор для шитья: нитки в катушках 32 цветов, шпульки с нитками 32 цветов, сантиметр, ножницы, наперсток – 2 шт., нитковдеватель, вспарыватель, 30 иголок.

Фонарь-электрошокер Police

~~1790~~ **1190** руб.

Дорога домой проходит через темные неспокойные дворы, переулки и подъезды? Или на Вас напала бешеная собака, а может, на дороге Вам приходится иметь дело с агрессивным водителем? Не беда! На помощь придет фонарь-электрошокер Police. Он моментально приводится в боевую готовность и вмиг обездвиживает противника! Фонарь прекрасно подходит для туризма, рыбалки, дачи, является незаменимой вещью для автомобилистов. Подарите электрошокер своей девушке, жене, маме или сестре, чтобы они могли постоять за себя, когда рядом Вас не будет!

Электронный отпугиватель собак «Кобра»

~~1390~~ **890** руб.



Отпугиватель собак «Кобра» – эффективное и гуманное средство защиты человека от нападения агрессивных собак. Действие отпугивателя собак «Кобра» основано на комплексном воздействии излучаемых им лучей ультразвука и света на животных. Отпугиватель вызывает у собак чувство страха, и они стараются уйти с вашей дороги. Прибор особенно эффективен против агрессивных дворовых и бездомных собак. Воздействие отпугивателя собак на животное происходит с расстояния 5-15 м. Помещается в кармане.

Гелевый фиксатор Валгус Про

990 руб.



Эффективный инновационный фиксатор, который сделает так, что от «шишки» на ноге без хирургического вмешательства не останется и следа. Результат заметен уже через 2 недели, избавляет от болей и неприятных ощущений при ходьбе, можно носить в любой обуви, корректирует положение пальцев стопы. Простой в применении, маленький и аккуратный.

Закажите фиксатор Valgus Pro (Валгус Про) и получите второй в подарок!

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

Доставка по Москве и всем регионам России / время работы с 9:00 до 21:00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

Будем жить долго

Мне 63 года (164-58), верная, добрая. Люблю садоводство, природу. Не пью и не курю. Есть свой дом, полностью благоустроенный. Вожу машину. Вместе со мной живут дочь и внучка. Хочу встретить надежного, доброго и порядочного мужчину до 65 лет, без вредных привычек и жилищных проблем, не судимого и неленивого, чтобы еще долго жить вместе.

Адрес: Шестаковой Татьяне, 352701, Краснодарский край, г. Тимашевск, ул. Российская, д. 17. Тел. +7-988-354-01-28

На все оставшиеся годы

Мужчина, 62 года (180-80), 2-я группа инвалидности (болезнь сердца), но все делаю сам. После развода временно живу у сестры. Не пью и не курю. На всю оставшуюся жизнь ищу женщину неалчную, добрую, душевную, некурящую и несексуальную.

Адрес: Владимиру, 352695, Краснодарский край, г. Апшеронск, ул. Лазо, 39

Душа молода

Мне 60 лет, на пенсии. Овдовела 8 лет назад и долго приходила в себя. Спасали работа и коллектив. Несмотря на возраст, я в душе еще молодая. Много хожу пешком. Надеюсь на знакомство с надежным мужчиной, желательно вдовцом 55-62 лет. Хочется остаток лет прожить в заботе и уважении с серьезным и добрым человеком, не судимым, у которого нет жилищных и финансовых проблем. Спонсора не ищу, но и нахлебник не нужен.

Адрес: Сафоновой Любови Максимовне, 344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Шоссейная, д. 17. Тел. 8-909-414-73-76

Приятная дама с собачкой

Хочу найти мужчину лет 55-60, хорошего, симпатичного, с дачей. Я на пенсии, не работаю, гуляю со своей собачкой. Спокойная, полноватая, приятная.

Адрес: Вере Ивановне, 196211, г. Санкт-Петербург, пр. Юрия Гагарина, д. 26, корп. 4, кв. 23

Ищу настоящего друга

Вдова, 63 года, рост 164 см, не худая, но стройная. Без материальных и жилищных проблем. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной без проблем, не судимым, от 60 до 67 лет, ростом от 170 см, с чувством юмора. Мне нужен друг, с которым было бы легко.

г. Тверь, тел. 8-980-641-02-23

Только с серьезными намерениями

Хочу создать семью на всю оставшуюся жизнь. По гороскопу Овен, 63 года, рост 184 см. Все еще надеюсь на встречу с доброй, порядочной, отзывчивой женщиной 60-64 лет. Ваши образование и профессия не важны. На первое место ставлю чувства, доброжелательные отношения. Можно с физическим недостатком. У меня он тоже есть – небольшое искривление позвоночника, но это не мешает мне быть вполне трудоспособным и нормально жить. Интересуюсь песнями бардов. Своего жилья нет, поэтому соглашусь на переезд, но корыстных целей не имею. Вдвоем нам будет легче. Звоните, но только с серьезными намерениями.

Олег Георгиевич, Нижегородская обл., тел. 8-969-763-28-36

Хочется верить

С большой надеждой обращаюсь к вам! В год 70-летия Победы очень хотелось бы найти место захоронения или гибели моего отца. Может, кто из добрых людей видел на памятнике погибшим в войну солдатам такую надпись: Шумков Афанасий Ефимович, 1902 (или 1904, а скорее, 1906) год рождения. Рядовой стрелок. Был призван на фронт в августе 1941 года из с. Карачай Пермской области. Пропал без вести в декабре 1942 года. Номера воинской части в архивах не нашли. Вдруг кто-то из ветеранов помнит о моем отце. Я родилась через 2 месяца после того, как он ушел на фронт. Так хочется что-нибудь о нем узнать! Ведь до сих пор еще находят останки погибших. Хочется верить и надеяться.

Адрес: Шумковой Надежде Афанасьевне, 614056, г. Пермь, ул. Целинная, д. 19, кв. 77

Создадим дружную семью

Симпатичная вдова, 46 лет, приятная во всех отношениях. Добрая, верная и ласковая, романтичная и легкая на подъем. Широкий круг интересов. Люблю природу, поэзию, посещение музеев. Верующая (православная), но не до фанатизма. Не пью и не курю, отношусь к этим напастям отрицательно. Страдаю от одиночества и очень нуждаюсь в надежном мужском плече. Подарю своему любимому нерастраченную нежность. Стану надежным тылом для достойного мужчины до 56 лет, неженатого и не судимого. Вы твердо стоите на ногах, умеете бескорыстно любить, заботиться, ладить с детьми, которых я очень люблю. Ваших детей приму с радостью, как своих. Создадим дружную семью!

Адрес: Инге, 623640, Свердловская обл., г. Талица, ул. Пушкина, д. 4, кв. 65. Тел. 8-922-212-82-73

Спокойный, домашний

Мне 38 лет, рост 191 см, внешне приятный, немного полноватый. Спокойный, домашний, к алкоголю равнодушен. Инвалид 2-й группы (общее заболевание), не работаю. Окончил институт. По гороскопу Дева (год Дракона). Люблю слушать музыку. Не судим, женат не был, детей нет. Хочу познакомиться с симпатичной, доброй, спокойной, домашней девушкой без вредных привычек, с инвалидностью 2-й или 3-й группы. Только из Красноярска, без жилищных и материальных проблем. Живу вместе с мамой, сестрой и племянницей.

Адрес: Михайлову Дмитрию Анатольевичу, 660118, г. Красноярск, пр. Комсомольский, д. 10, кв. 57. Тел. 8-913-585-89-32

Жду письма

Мне 45 лет (168-60), шатенка с карими глазами, по гороскопу Телец. Разведена, сыну 25 лет. Познакомлюсь с порядочным непьющим мужчиной 40-50 лет для создания семьи. Не курю, живу вместе с родителями. На переезд не соглашусь. Жду письма.

Адрес: Светлане, 299002, г. Севастополь-2, ул. Каманина, д. 5, кв. 18

А вдруг – судьба!

Без вредных привычек, работаю. Мне 43 года (173-70). Для создания семьи хочу познакомиться с хорошей женщиной 30-45 лет, можно с ребенком. Если вы добрая, простая, без вредных привычек, хозяйка, то позвоните мне. А вдруг – судьба!

Алексей, Крым, п. Красногвардейское, тел. +7-978-086-87-49

Нужен хороший папа

Мне 42 года (174-74), дочке 3,5 года. Хотелось бы познакомиться с добрым, порядочным человеком, хозяйственным, без жилищных проблем, можно с ребенком. С тем, кто стал бы мне хорошим мужем, а дочери – отцом. Желательно из Санкт-Петербурга. Звонить можно с 18 до 23 часов.

Лена, г. Санкт-Петербург, тел. 8-921-554-56-65

Чтоб не пил, не курил

Мне 73 года, живу в поселке вместе с сыном. Свой дом, большой огород, хозяйство, баня. Хочется пожить для себя. Устала от одиночества. Ищу друга без вредных привычек, чтобы прожить вместе всю оставшуюся жизнь.

Адрес: Рябова Нина Михайловна, 613223, Кировская обл., п. Дубровка, тел. 8-919-521-41-87

Был бы милый рядом

А мне любого – хоть глухого, слепого, хромого. Был бы человек с душой, а все остальное можно решить. С милым и в шалаше рай. Возраст – в пределах 60-70 лет.

Адрес: Беляевой Надежде Ивановне, Новгородская обл., г. Окуловка, ул. Коммунаров, д.89. Тел. 8-952-487-59-55

Давайте дружить!

Буду рада найти друзей с общими интересами. Люблю лес, занимаюсь садом и огородом. Также люблю собак, у меня два той-терьера.

Адрес: Дороховой Светлане, 188345, Ленинградская обл., Гатчинский р-н, п. Семрино, 2-я линия, д. 14

Грибы и ягоды – моя страсть

Хочу попробовать познакомиться с женщиной доброй, надежной. Пока не удалось. Может, уже возраст тому помеха, да и денег не накопил. Мне 69 лет (172-70), спортивного телосложения, по гороскопу Весы. Образование среднее техническое. Общительный. Люблю животных, природу. Собирать грибы и ягоды – моя страсть. Сейчас живу в доме престарелых. Душевное равновесие восстановилось, и питание здесь четырехразовое, и баня. Но все же страдаю от одиночества и хочу изменить свою жизнь к лучшему. Пишите и звоните мне, бабушки-старушки, только некурящие, непьющие и не те, кто родился под знаком Скорпиона. Желательно из Тамбова или области.

Адрес: Храброву Владимиру, 393840, Тамбовская обл., п. Сосновка, ул. Высотная, д. 4. Тел. 8-953-709-30-97

Рада доброму знакомству

Вдова, 66 лет, рост 156 см, средней полноты, приятной внешности. Без вредных привычек. Детей нет. Живу в частном доме в городе. Познакомлюсь с добрым, надежным мужчиной до 72 лет, без вредных привычек, не судимым, согласным на переезд ко мне, желательно из г. Воронежа или Воронежской области.

Нина, тел.: 8-47322-68-93-73 (дом.), 8-952-550-05-89 (сот.)

Время покажет...

Одинокая пенсионерка, оптимистка, бескорыстная. Познакомлюсь с простым, добрым, честным мужчиной от 70 лет. По гороскопу я Рыба. Буду хорошим другом, а дальше – время покажет.

Адрес: Собочкиной Н.Г., 188531, Ленинградская обл., Ломоносовский р-н, п. Большая Ижора, Приморское шоссе, д. 7, кв. 66. Тел. 8-904-630-62-32

Для серьезных отношений

Вдова, 65 лет (165-60). Живу в поселке, имею свой дом, но согласна и на переезд. По гороскопу Овен. Хочу познакомиться с порядочным мужчиной от 60 до 70 лет.

Галина, тел. 8-81132-5-14-37

Ищу непьющего мужчину

Познакомлюсь с мужчиной от 55 до 60 лет, непьющим и не судимым. Мне 58 лет, русская, есть свой угол.

Адрес: Колесниковой Татьяне Николаевне, 400020, г. Волгоград, д/в

В доме нет хозяина

Мне 50 лет (158-67), внешне приятная, порядочная, без вредных привычек. Простая, работящая, веселая женщина без жилищных и материальных проблем. Дети уже взрослые, живу вместе со старенькой мамой в сельской местности, в своем доме возле леса на берегу реки. Может, найдется мужчина порядочный, хозяйственный, который любит заниматься домашними делами, огородом. Сейчас очень тяжело без мужских рук. А что будет дальше? Еще хочу любить и быть любимой. Мужчины, не стесняйтесь. Если мы понравимся друг другу и свяжем свои судьбы, вы ни о чем не пожалеете.

Адрес: Крюковой Наталье В., 238210, Калининградская область, г. Гвардейск, д/в, тел. 8-900-569-89-97

Жду тебя, единственный

Познакомлюсь с добропорядочным русским мужчиной 45-55 лет, трудолюбивым и ласковым, без вредных привычек, чтобы с уважением относился ко мне. Я врач, лечу людей, делаю уколы и массажи, в том числе лечебные. Жизнерадостная, добрая. Люблю путешествия и все прекрасное. Жду весточку от тебя.

Адрес: Кузнецовой Любови, 620057, г. Екатеринбург-57, а/я 188. Тел. 8-950-199-32-41

Займемся фермерством?

Познакомлюсь с мужчиной 47-54 лет, согласным на переезд в сельскую местность. С тем, кто готов заняться строительством и фермерством, стать добрым и заботливым мужем и хозяином. Мне 52 года (168-75), интересы разнообразные, по характеру спокойная. Хочу любить и быть любимой!

Галина, г. Екатеринбург, тел. 8-912-281-47-60

Надоело одиночество

Мне 52 года, вдова уже 18 лет. Детей вырастила и осталась одна. Для серьезных семейных отношений хотелось бы найти доброго, порядочного, хозяйственного и не судимого мужчину, имеющего свое жилье. Желательно непьющего и некурящего. Я хорошо готовлю, работала поваром. Чистоплотная, добрейшей души человек, рост 164 см, полненькая. Ни на что не претендую, есть свое жилье. Очень надоело одиночество. Ищу родственную душу. Может, найдется человек из ближайших областей: Вологодской, Архангельской, Костромской, Ярославской.

Адрес: Русаковой Нине, 165650, Архангельская обл., г. Коряжма, пр. Ломоносова, д. 14, кв. 50. Тел. 8-911-593-41-87

Чтобы жить достойно

Вдова, 60 лет, рост 164 см, слегка полновата, но худею. Не хищница, с юмором, покладистая. Живу под Выборгом, жилье со всеми удобствами. Рядом залив, острова с бухтами и песчаными берегами. Рыбалка, грибы, ягоды... Мечтаю о хорошем подсобном хозяйстве, пасеке. Создадим это вместе? Приглашу к себе того, кто хочет достойно жить на пенсии, человека непьющего и не судимого.

Надежда, Ленинградская обл., тел. 8-911-986-33-61

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

Инсульт и кисты

Мне 80 лет, перенесла второй микроинсульт. Плохо работает правая рука и мучает давление, лекарства не помогают. У меня атеросклероз сосудов головного мозга. Еще в голове 2 небольшие кисты, но они могут расти. Уже удалили правую почку – была киста. И в кишечнике обнаружили две, но оперировать пока не советуют. Что за зараза такая? Пожалуйста, напишите. Прочитала, что от инсульта защищает арника. Очень мне подходит, но ее у нас в аптеках нет. И сосновые почки. Если кто может, очень прошу помочь. Буду за вас молиться.

Адрес: Бочковой Екатерине Васильевне, 410031, г. Саратов, ул. Первомайская, д. 47/53, кв. 43, дом тел. 23-24-28, сот. тел. 8-937-266-75-70

Сильное жжение

Три года назад онемела вся правая сторона от уха до мизинца ноги. Через месяц прошло после лечения у терапевта. Невролог инсульт не подтвердил. Сказал, что это остеохондроз с поражением шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника. Прошла еще 2 курса лечения. Через неделю начало «гореть» все тело. Очень неприятно, не могу ходить в одежде. Сдала дорогой анализ на иммунный статус, но иммунолог посоветовал взять направление к психотерапевту: мол, возможно, причина психосоматическая. Молю Бога, чтобы дал мне силы все это вытерпеть. Если кто сталкивался с подобным, посоветуйте, пожалуйста, как лечиться.

Адрес: Тихоновой Людмиле Алексеевне, 425060, Республика Марий Эл, г. Звенигово, ул. Ленина, д. 29, кв. 8

Очень болят суставы

Болят и отекают суставы от шеи до ступней. Лечилась – и проходило, а сейчас ничего не помогает. Застудила руки холодной водой. Бывают прострелы в предплечье, страшные боли, отеки. Не могу толком одеться. Уснуть тоже трудно, только на спине. Иногда даже хлеб не отрезать, чашку или тарелку не взять. Мне 53 года, живу вместе с мамой, которой 82 года. Прошу вашей помощи, поддержки, так как одной не справиться. Не оставьте меня в беде. Очень жду писем от новых подруг и друзей.

Адрес: Третьяковой Александре Борисовне, 185512, Республика Карелия, Прионежский р-н, п. Кварцитный, д. 14, кв. 7. Тел. 8-911-418-77-40

Последняя надежда

После неудачной супружеской жизни и потери сына здоровье мое пошло на убыль. Обнаружили опухоль головного мозга, камни в желчном пузыре, тахикардию. Я стала рассеянной и растерянной... Да еще сгорел дом. Посоветуйте, пожалуйста, народное лечение. Мне еще 43 года, хочется жить и быть здоровой. Знаю, что поможете.

Адрес: Оськиной Алле Эдуардовне, 346975, Ростовская обл., Матвеево-Курганский р-н, с. Рясное, ул. Гагарина, д. 12

Трофическая язва

Я инвалид 2-й группы, не работаю из-за болезни. У меня трофическая язва левой голени. Если кто может, прошу выслать мне большие марлевые салфетки и бинт, можно нестерильный, он дешевле. Я беру бинт 7х14. Его хватает на 2 дня. И разрезаю 5 м марли на 30 кусочков. Вазелин и мази (метилурациловая, гиоксизоновая) тоже нужны...

Адрес: Горячевой Тамаре Николаевне, 140081, Московская обл., г. Лыткарино, ул. Октябрьская, д. 30, кв. 66

Надеюсь на ваши советы

Не могу найти ответы на свои вопросы. Помогите мне, пожалуйста. В чем причина попадания золотистого стафилококка в грудное женское молоко? Можно ли при этом вскармливать им ребенка, не вредно ли для женщины? Почему появляются белые пятна вокруг глаз и чем лечиться?

Адрес: Грицук Ольге Николаевне, 350055, г. Краснодар, п. Ново-Знаменский, ул. Семеновская, д. 3

Не хочу на операцию

В горле мешает комок при глотании. Нашли болезнь щитовидки, предлагают операцию, а меня от этого слова трясет. Мама с бабушкой всегда лечили травами, и до сих пор верю в их силу. Мне 75 лет, но жить хочется. Дети войны, я знаю, что вы неравнодушны, отзывчивы. Если кто исцелился, напишите рецепт.

Адрес: Кораблиной Галине Степановне, 356303, Ставропольский край, Александровский р-н, с. Александровское, ул. Красноармейская, д. 614, д/в

Как из рога изобилия...

Во время климакса признали гипертонию, полип стенки желчного пузыря (боли внизу живота и спины), хронический холецистит, кисты обоих яичников и почек, аденому паращитовидной железы, диффузный зоб. И все – разом. Я сильно располнела. В прошлом году удалили левый яичник и половину правого. Потом поставили диагноз миома и нашли кисты на шейке матки, а лечение не назначили. И что же мне делать? Помогите советом, добрым словом! Может, у кого было такое? Как лечиться комплексно? Очень хочется жить, нянчиться с внуками.

Адрес: Созоновой Татьяне Аркадьевне, 424033, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, Ленинский пр., д. 20а, кв. 42

Как избавиться от свища?

Прошу вас помочь вылечить мою болячку. Проктолога в нашей больнице нет, а хирург сказал, что у меня проктит. Это свищ снаружи, который сочится и зудит. Лечила, чем говорили, но пока безрезультатно. Хотела бы узнать, отчего такая болячка и как можно быстрее вылечиться без операции. Я сейчас на пенсии, а работала дояркой. Может, это от тяжелой работы? Очень прошу написать мне, если кто избавился от болезни.

Адрес: Ткаченко Людмиле Константиновне, 15421, Украина, Черниговская обл., Семеновский р-н, с. Хотеевка, ул. Лесная, д. 76

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 02.09.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 21 сентября.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «Тасс», РИА, «Русский фотобанк», Лори, Диамедиа, Shutterstock. Обложка De Visu.



